MEDIUM MEDICAL

Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit

ANTHONY WILLIAM

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2016

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro
Site: www.divin.ro

Titlul original în limba engleză *Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal*, de Anthony William.

Ediția originală a fost publicată în 2015 de Hay House Inc., SUA.
Accesează online radioul editurii Hay House pe:
www.HayHouseRadio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
WILLIAM, ANTHONY
Medium medical : Secretele din spatele bolilor cronice și misterioase și cum te poți vindeca în sfârșit / Anthony William ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2016

ISBN 978-606-756-005-3

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

613.2

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MALNAȘ

Copiilor indigo, de rubin şi marilor albaştri

Elogii la adresa cărții *Medium medical*

„Anthony William este un Edgar Cayce[1] al epocii noastre, care citește intuitiv corpul cu o precizie uimitoare. Anthony stabilește cauzele care stau la baza bolii, lăsându-i aproape întotdeauna cu gura căscată pe practicanții medicinei convenționale și alternative. Sfaturile medicale profunde și concrete pe care le oferă el îl fac să fie considerat unul dintre cei mai eficienți vindecători ai secolului XXI."

– Ann Louise Gittleman, autoarea a peste 30 de bestselleruri despre sănătate și vindecare și creatoarea foarte popularului plan dietetic și de detoxificare Fat Flush.

„În primele trei minute de când a început să îmi vorbească, Anthony mi-a identificat cu precizie boala! Acest vindecător știe într-adevăr despre ce vorbește. Capacitățile lui Anthony de medium medical sunt unice în lume și absolut fascinante, iar cartea sa face ca bolile complexe ce îi nedumeresc pe doctori să pară ușor de înțeles și de tratat. Recomand cu toată căldura această carte."

– Dr. Alejandro Junger, autorul bestsellerurilor *Detox* și *Alimentele pure* și fondatorul *Programului de detoxificare*, care a ajuns la o popularitate imensă

„Harul pe care Dumnezeu i l-a dăruit lui Anthony William este pur și simplu miraculos. Această carte de referință în care autorul

---

[1] Edgar Cayce a fost un medium de origine americană ce susținea că putea să dea răspunsuri în privința anumitor întrebări precum cele legate de sănătate sau de Atlantida în stare de transă. În ciuda faptului că Edgar Cayce era un creștin devotat și a decedat înainte de formarea mișcării New Age, majoritatea adepților acestei mișcări îl consideră pe Cayce fondatorul mișcării. Cayce a devenit cunoscut în ultima perioadă a vieții sale datorită profețiilor sale. În prezent sunt mii de cercetători ce studiază capacitățile sale și peste 300 de cărți despre viața acestuia. (n. tr.)

își împărtășește imensa cunoaștere referitoare la prevenirea și combaterea bolilor va avea un impact asupra comunității medicale care va dura decenii la rând. Nu aștepta însă ca aceste informații să fie acceptate oficial, proces care va mai dura probabil încă 5-15 ani. Cumpără acum această carte și începe să te vindeci singur."

– David James Elliot, vedeta de cinema, actor care a jucat zece ani la rând în serialul *JAG*, precum și în filmele *Scorpion, Trumbo, Mad Men* și *CSI: NY*.

„Anthony este un clarvăzător și un înțelept al stării de bine. Harul său este absolut remarcabil. Cu ajutorul lui, mi-am putut vindeca o problemă de sănătate care m-a afectat ani la rând."

– Kris Carr, autoare a patru bestsellerturi pe teme de sănătate, printre care *Dieta Crazy Sexy* și *Bucătăria Crazy Sexy*

„Anthony nu este doar un vindecător plin de afecțiune și de compasiune. Este înainte de toate un vindecător autentic și foarte precis, înzestrat cu un har de la Dumnezeu. A fost o binecuvântare în viața mea."

– Naomi Campbell, model, actriță, activistă

„Această carte este o lectură fascinantă, care prezintă o perspectivă complet nouă asupra unor probleme de sănătate greu de înțeles și aparent imposibil de diagnosticat, care îi pun pe medici în încurcătură. Membrii familiei mele și prietenii mei au fost beneficiarii harului vindecător unic al lui Anthony, obținând rezultate legate de sănătatea fizică și psihică ce au depășit cu mult ceea ce aș putea eu exprima în cuvinte."

– Scott Bakula, vedeta de cinema care a jucat în *NCIS: New Orleans, Saltul cuantic* și *Star Trek: Enterprise*

„Atunci când Anthony William îți recomandă un mod natural de a-ți îmbunătăți sănătatea, poți fi convins că acesta va da rezultate. Am văzut personal acest lucru în cazul fiicei mele, iar îmbunătățirea stării ei de sănătate a fost impresionantă. Abordarea lui referitoare la folosirea ingredientelor naturale reprezintă o metodă de vindecare mai eficientă decât cea convențională."

– Martin D. Shafiroff, director al Barclays Capital,
cea mai mare companie de brokeraj din America, conform
WealthManagement.com, și cel mai mare consultant
din lume în domeniul bogăției, conform *Baron's*

„Orice fizician cuantic îți va spune că în Univers există forțe pe care nu le înțelegem încă. Personal, cred cu toată convingerea că Anthony are acces la aceste forțe. Este înzestrat cu un dar uimitor al identificării intuitive a celor mai eficiente metode de vindecare. Însăși povestea lui din această carte este absolut fascinantă, în sensul cel mai nobil al cuvântului. Anthony te ajută să percepi lumea și propria ta stare de sănătate într-o lumină complet nouă."

– Caroline Leavitt, autoarea a zece bestselleruri,
printre care *Este deja mâine?*

„Ca femeie de afaceri în Hollywood, înțeleg foarte bine ce înseamnă valoarea. Unii clienți ai lui Anthony au cheltuit peste un milion de dolari în încercarea de a identifica 'boala misterioasă' de care sufereau, până când au ajuns la el. Această carte te ajută să accesezi secretele lui Anthony la un preț mai mic decât o vizită la medic. Secretele sănătății pe care le prezintă această carte nu sunt doar foarte valoroase; sunt neprețuite."

– Nanci Chambers, actrița principală din *JAG*,
producătoare și antreprenoare la Hollywood

„Mă bazez întru totul pe Anthony William în ceea ce privește sănătatea mea și a familiei mele. Anthony știe

întotdeauna în ce constă problema și care este calea cea mai bună către vindecare. În această carte scrisă cu claritate și cu compasiune, foarte ușor de citit, Anthony prezintă soluții pentru multe dintre cele mai confuze și mai greu de înțeles probleme legate de sănătate din zilele noastre."

– Chelsea Field, vedeta de cinema, actrița principală
în *Ultimul samaritean* și *Andre*

„Sfaturile neprețuite ale lui Anthony William referitoare la prevenirea și combaterea bolilor sunt mai avansate cu ani de zile prin comparație cu toate metodele medicale existente la ora actuală. Această carte va schimba regulile jocului și va îmbunătăți calitatea a nenumărate vieți. Absolut toți oamenii ar trebui să o citească."

– Dr. Richard Sollazzo, oncolog, hematolog, nutriționist
și expert anti-îmbătrânire certificat din New York,
autor al cărții *Echilibrează-ți starea de sănătate*

„Ca medic pediatru, consider perspectiva unică a lui Anthony William referitoare la sănătatea femeii, îngrijirea prenatală și sănătatea copiilor ca fiind fantastic de utilă. Dacă îți iubești copiii, dar și pe tine însăți, păstrează tot timpul la îndemână această carte revoluționară."

– Dr. Diana Lopusny, proprietara cabinetului medical
„Preferred Pediatrics", membră a Academiei Americane
de Pediatrie Connecticut

*„Primul capitol din această carte te va da complet peste cap. Ceea ce va urma te va învăța cu o precizie chirurgicală cum să îți vindeci propriul corp. Această carte revoluționară și cuprinzătoare reprezintă cel mai util manual pentru sănătate
pe care ți-l poți cumpăra."*

– Dr. Aleksandra Phillips, psihiatru,
Rhode Island și Louisiana

„Anthony William stabilește afecțiunea de care suferi cu o precizie incredibilă, după care îți spune exact cum o poți vindeca. Această carte îți va schimba în totalitate viața."

– Dick Shepard, doctor holistic, Seattle

MEDIUM MEDICAL

Cuprins

Prefață

Cum știi ceea ce știi?

Majoritatea lucrurilor pe care le cunoști sunt învățate – de la cei care te-au crescut, de la prieteni de la școală, din cărți sau de pe stradă. Acestea sunt lucrurile pe care știi că le știi.

În interiorul tău există însă alte tipuri de cunoaștere. Spre exemplu, există cunoașterea faptului că exiști, că tu ești tu. Cu această cunoaștere te naști.

Mai există un tip de cunoaștere despre care este foarte greu să vorbim, întrucât cei mai mulți dintre oameni o consideră de la sine înțeleasă. Este vorba de cunoașterea corpului tău, care știe ce are de făcut pentru a funcționa. Chiar dacă nu ești cardiolog, inima ta știe cum să pompeze sângele. Chiar dacă nu ești gastroenterolog, intestinele tale știu cum să digere hrana pentru absorție.

Există apoi o cunoaștere care se manifestă ca o senzație, ca un instinct sau ca o intuiție. Această cunoaștere este extrem de inteligentă, părând de-a dreptul magică. Ea te învață lucruri de care nici măcar nu ai auzit sau pe care nu le-ai văzut niciodată, și își poate salva viața. Acesta este tipul de cunoaștere în care înțelepții te sfătuiesc să ai cea mai mare încredere. De unde provine însă ea, și cum te informează

ceea ce trebuie să știi? Cine decide când va începe această cunoaștere să comunice cu tine?

Ca om de știință, am fost învățat până la îndoctrinare să am încredere numai în ceea ce pot observa, măsura, testa și reproduce personal. Fiind însă înzestrat cu o inimă, eu nu pot măsura iubirea pe care o simt față de soția și de copiii mei, care mi se pare însă mai reală decât orice celulă pe care am studiat-o vreodată la microscop, și infinit mai importantă.

Încă din cele mai vechi timpuri au existat relatări referitoare la oameni care au capacități ieșite din comun, tipuri diferite de cunoaștere cu calități aproape miraculoase. Savanți care știu lucruri pe care nici computerele nu reușesc să le deslușească. Copii-minune în toate domeniile vieții, cum ar fi muzica, arta și sportul, ca să numesc doar o parte dintre ele.

În anii din urmă am aflat de existența unor oameni care comunică cu sufletele celor plecați dintre noi. Acești mediumi care au acces la lumea de dincolo le transmit clienților lor mesaje fascinante, despre care aceștia jură că nu ar putea proveni decât de la sufletele celor decedați. Una din cărțile mele favorite din toate timpurile este *Multe vieți, mulți maeștri*, de Brian Weiss. Dr. Weiss își hipnotizează pacienții și îi regresează în viețile lor anterioare, ba chiar în spațiul dintre vieți, din care maeștrii spirituali transmit adeseori mesaje uluitoare. Aceste ședințe au un efect vindecător profund asupra celor care le experimentează.

Există apoi vindecătorii. Unii dintre aceștia sunt faimoși, având capacitatea de a-i face pe orbi să vadă, pe infirmi să meargă și pe bolnavi să se vindece complet. Acești vindecători mă fascinează cel mai tare. Poate și pentru că sunt ușor invidios pe ei. Mi-ar plăcea să am și eu harul vindecării prin simpla atingere. Aș începe atunci o cruciadă a vindecării, începând cu spitalele de copii.

Ori de câte ori aud despre cineva care are o capacitate specială legată de vindecare, îmi propun imediat să îl cunosc.

să îl integrez în rețeaua mea, să experimentez personal harul său, să îmi trimit pacienții la el și să sper că voi învăța eu însumi această artă de a vindeca de la el. Așa am ajuns să îl cunosc pe Anthony William.

În urmă cu câțiva ani, aveam zilnic dureri abdominale, așa că mi-am făcut o ecografie care a scos la iveală faptul că aveam o tumoare în ficat. RMN-ul care a urmat a confirmat acest lucru, afișând inclusiv niște noduli limfatici inghinali foarte umflați. M-am alarmat și mi-am programat o biopsie a unuia dintre nodulii limfatici. În timp ce așteptam să vină ziua programării, am primit numărul de telefon al lui Anthony. Mi-am făcut imediat o programare la el și încă din primul minut al consultației, Anthony mi-a spus despre tumoarea din ficat, prezicându-mi (corect) rezultatele biopsiei. Ceea ce este mai important însă este faptul că mi-a prescris un program de suplimente și alimente care mi-au rezolvat imediat durerile abdominale, care nu aveau nicio legătură cu tumoarea din ficatul meu (un chist benign vechi nedescoperit anterior).

De atunci, m-am consultat cu Anthony în legătură cu soția și cu copiii mei, și am primit întotdeauna de la el sfaturi care au dat rezultate excelente. Mi-am trimis de asemenea mulți pacienți curioși și deschiși la minte la el, primind un feedback excelent de la fiecare în parte. Nu știu de unde provine cunoașterea lui Anthony, dar am convingerea că ea vine pe aceeași frecvență ca și intuiția, doar că are un volum mai mare. De fapt, Anthony însuși o descrie ca pe o voce care îi vorbește la ureche.

Când Anthony mi-a spus că a scris o carte, am sărit în sus de încântare. În sfârșit puteam auzi de la cineva cu o capacitate de vindecare ieșită din comun cum funcționează acest mecanism, alături de istoria și de experiențele sale personale. Când i-am citit cartea, m-a dat pe spate. Este o carte frumos scrisă, sinceră, interesantă, plină de smerenie și absolut fascinantă. Nu am putut-o lăsa din mână, și sunt sincer

fericit pentru tine, căci am convingerea că vei trăi aceeași experiență. O călătorie în mintea și în sufletul unui vindecător adevărat mi se pare mai tare decât o călătorie prin spațiul cosmic.

Sper să te desfeți cu această carte la fel de mult cum am făcut-o eu.

Cu multă iubire,
Alejandro Junger, doctor în medicină
autorul bestsellerurilor *Detox*,
Alimente pure și *Intestine pure*

Introducere

Te simți cumva confuz din cauza informațiilor contradictorii referitoare la sănătate care circulă pe piață și îți dorești un ghid clar?

Ești speriat de creșterea incidenței unor boli precum cancerul și îți dorești să le poți preveni într-un fel?

Îți dorești să slăbești? Să arăți și să te simți mai tânăr? Să ai mai multă energie? Să ajuți pe cineva drag, care este bolnav? Să protejezi bunăstarea și sănătatea familiei tale?

Ai încercat totul, te-ai dus la toți medicii, dar sănătatea ta continuă să lase de dorit? Îți dorești o confirmare că nu ți-ai imaginat această suferință și că nu ți-ai provocat-o singur, fără să știi cum?

Îți dorești să te simți din nou ca în tinerețe? Să îți redobândești claritatea mentală și echilibrul? Să te conectezi cu resursele spirituale și cu potențialul sufletului tău?

Îți dorești să îți iei zborul și să te confrunți plin de vitalitate cu provocările secolului XXI?

Dacă da, această carte este pentru tine. Nu vei găsi aceste răspunsuri nicăieri în altă parte.

Această carte nu seamănă cu nimic din tot ce ai citit până acum. Nu vei găsi în ea citate peste citate și referințe la diferite studii, căci aceste informații sunt inedite, provin direct din cer și își devansează cu mult epoca. Ori de câte ori voi menționa numere și alte detalii care îți vor evoca statisticile (spre exemplu, câți oameni suferă de o anumită condiție medicală), aceste cifre provin direct de la Spirit, o sursă de informații despre care îți voi explica mai multe în capitolul 1, intitulat „Originile mediumului medical". În cele câteva ocazii în care Spiritul m-a direcționat el însuși către anumite surse terestre, vei găsi acest lucru precizat în notele finale. Știința a descoperit o parte din lucrurile pe care le voi prezenta în această carte, dar foarte multe altele nu sunt încă descoperite. Tot ceea ce îți voi împărtăși în paginile care urmează provine de la o autoritate superioară care reprezintă însăși esența compasiunii și care își dorește ca toți oamenii să se vindece și să trăiască la nivelul potențialului lor.

Această carte dezvăluie multe secrete medicale neprețuite ale Spiritului. Ea reprezintă răspunsul pentru orice om care suferă de o boală cronică sau de una misterioasă, pe care medicii nu știu cum să o trateze.

Totuși, cartea de față nu se adresează numai oamenilor bolnavi, ci tuturor cetățenilor acestei planete.

Trendurile și capriciile în domeniul sănătății apar și dispar. Atunci când un trend devine foarte popular, el pare extrem de atrăgător pentru conștiința oamenilor. Urmează apoi un altul, la fel de atrăgător, iar cel vechi cade în dizgrație, iar noi suntem prea distrași de fascinația față de noile idei pentru a mai realiza că acestea sunt la fel de greșite ca și cele de dinainte. Cu fiecare deceniu care trece, noi uităm de greșelile medicale din perioada precedentă, iar istoria se repetă.

Spre deosebire de alte cărți din domeniul sănătății, care prezintă aceleași vechi teorii în ambalaje noi și cu nume diferite (care rețin atenția), informațiile pe care le vei găsi în

paginile care urmează provin direct de la Spirit și sunt revelate pentru prima oară în istorie.

ACCELERAREA

Spiritul numește era în care trăim: *Accelerarea*. Civilizația umană nu s-a transformat niciodată în trecut într-un ritm atât de rapid.

Tehnologia a revoluționat practic totul în viața noastră. Trăim într-o epocă a minunilor tehnologice și a oportunităților multiple, care ne taie respirația.

Este însă și o epocă a pericolelor. Până când ajungem să procesăm cu adevărat în plan mental ce s-a întâmplat, noutatea a trecut. Ne grăbim atât de tare că simțim întotdeauna nevoia de a fi cu un pas înainte. Informațiile veșnic actualizate care ne stau în permanență la dispoziție au un preț. Ele ne solicită mai mult, ne cer să ne asumăm mai multe responsabilități și ascund capcane pentru sănătatea noastră. Progresele prea rapide ascund de multe ori vulnerabilități ignorate.

Aceste schimbări afectează întreaga umanitate, dar principala povară este dusă de femei, care au cele mai mari așteptări, dar și cele mai mari solicitări fizice. Bolile cronice au devenit o problemă globală, pentru ambele sexe.

Dacă nu vom întrerupe fluxul constant al dezinformării și dacă nu vom înțelege prin ce au trecut strămoșii noștri, schimbându-ne direcția, generațiile care vor urma vor trece prin suferințe inutile. Dacă dorim să supraviețuim în aceste vremuri de schimbări profunde, noi trebuie să învățăm să ne adaptăm. Singura modalitate de a face acest lucru constă în a ne proteja starea de sănătate.

Cea mai populară abordare referitoare la bolile cronice din cărțile moderne este sfătuirea cititorilor să elimine alimentele inflamatorii din dieta lor, și cam atât. Aceste cărți nu explică însă care este cauza bolilor autoimune sau

cronice, ori cum pot fi vindecate acestea. De aceea, oamenii care suferă de ele rămân bolnavi.

Există însă explicații autentice pentru aceste condiții care îi nedumeresc pe medici și metode eficiente prin care putem face față provocărilor noii ere.

Această carte este un ghid pentru eliberarea ta. Am scris-o pentru a te ajuta să te vindeci cu adevărat, fără a cădea în capcana trendurilor, modelor, greșelilor, adevărurilor spuse pe jumătate, erorilor, distragerilor și amăgirilor referitoare la sănătate și fericire. Am scris-o de asemenea pentru a-i ajuta pe copiii din lumea de astăzi să devină adulții sănătoși de mâine.

Eu nu am nimic cu știința. Nu pun nicio clipă la îndoială faptul că suntem alcătuiți din atomi sau că Pământul are o vechime de miliarde de ani. De asemenea, nu disprețuiesc valoarea metodei științifice. Mai devreme sau mai târziu, cunoașterea mea și secretele pe care le dezvăluie această carte *vor fi* recunoscute de comunitatea științifică.

Pe de altă parte, dacă tu sau cineva drag este bolnav, ce rost are să mai aștepți 20, 30 sau 50 de ani pentru a te vindeca? Ce sens are să îți privești copiii crescând numai pentru a se confrunta cu aceleași probleme de sănătate ca și tine și cu aceleași limite ale medicinei?

Consider că a sosit timpul ca o astfel de carte să fie publicată, astfel ca *tu* să o poți citi și să te poți vindeca.

CUM TREBUIE FOLOSITĂ ACEASTĂ CARTE

Este posibil să citești această carte din diferite motive. Poate că medicul personal ți-a diagnosticat o anumită boală și dorești să afli ce se ascunde sub această denumire. Poate că suferi de simptome pe care nu știi cum să le definești și te afli în căutare de răspunsuri. Poate că ești tu însuți un terapeut profesionist sau ai pe cineva drag care este bolnav și pe care dorești să îl îngrijești. Poate că ești pur și simplu interesat la

modul general de o sănătate și o stare de bine optimă, sau îți dorești să afli cum te poți conecta cu sinele tău superior și cu menirea ta în viață.

Această carte oferă ceva pentru toată lumea, indiferent de programul alimentar, dieta sau convingerile nutriționale pe care le ai. Ea se adresează tuturor celor care își doresc accesul la cea mai avansată cunoaștere despre vindecare disponibilă la ora actuală.

Iată cum este structurată ea: în prima parte, intitulată „Cum a început totul", îți voi explica cine sunt și cu ce mă ocup. Vei afla astfel în ce constă conexiunea mea cu Spiritul și munca mea de o viață pentru a-i ajuta pe oameni să se vindece de afecțiunile misterioase care îi fac să se simtă bolnavi, să revină la viață și să prevină orice recidivă. Voi analiza de asemenea conceptul de *boală misterioasă* și voi explica de ce sunt aceste boli mai larg răspândite decât realizează oamenii.

Validarea și cunoașterea sunt două dintre cele mai puternice instrumente ale vindecării. De aceea, capitolele din cele două secțiuni de mijloc ale cărții vor fi dedicate explicării cauzelor reale ale mai multor zeci de boli.

În partea a doua, „Epidemia ascunsă", voi vorbi despre virusul Epstein-Barr, un agent patogen neglijat care stă la baza unor boli debilitante precum fibromialgia, sindromul oboselii cronice, scleroza multiplă, artrita reumatoidă, afecțiunile tiroidei și altele. Diferitele tulpini și mutații ale virusului Epstein-Barr îi afectează pe oameni (îndeosebi pe femei) în maniere extrem de diferite. Aceasta este cauza misterioasă din spatele multor boli misterioase.

În partea a treia a cărții, „Secretele din spatele altor boli misterioase", voi explica alte afecțiuni care sunt în mare măsură neînțelese, inclusiv cauzele lor variate, care sunt adesea surprinzătoare. Astfel de informații nu mai pot aștepta niciun moment pentru a ajunge la marele public.

La sfârșitul fiecărui capitol din părțile II și III vei găsi sugestii pentru vindecare, inclusiv alimente și suplimente

recomandate pentru diferite boli. Consultă-te cu medicul sau cu terapeutul tău naturist pentru a afla cele mai adecvate doze pentru suplimente.

Ajungem astfel la partea a IV-a a cărții, intitulată „Cum te poți vindeca în sfârșit", în care îți voi dezvălui secretele unei sănătăți optime. Acestea sunt piesele lipsă din puzzle-ul sănătății în lumea modernă. Partea a IV-a se referă la vindecare, prevenire și realizarea de sine. De aceea, indiferent dacă ești interesat de evitarea bolii, de trecerea de la o stare de sănătate bună la una optimă sau de conectarea cu sinele tău autentic, vei găsi aici informații utile. Printre acestea se vor număra sfaturi pentru o digestie optimă, o listă cu cele mai vindecătoare alimente de pe această planetă, opțiuni pentru detoxificare și instrucțiuni pentru tehnici spirituale, precum cea de vindecare a sufletului prin meditații unice și invocarea îngerilor.

De-a lungul acestei cărți vei găsi multe studii de caz referitoare la clienții mei care s-au pus din nou pe picioare (uneori la modul cel mai literal) după ce s-au confruntat cu mari probleme de sănătate și spirituale. Deși am schimbat numele și detaliile care ar fi putut conduce la identificarea lor, am păstrat esența experiențelor lor. Sper ca aceste studii de caz să îți aducă mângâiere la gândul că nu ești singur, și să-ți aducă speranța într-un viitor mai bun.

Cuvântul *accelerare*[2] nu înseamnă doar „mai rapid", ci și „venire la viață". În trecut, el se referea la primele semne de mișcare ale fătului în pântecul matern.

Cu alte cuvinte, această epocă a Accelerării nu se referă numai la intensificarea vieții, ci chiar la renașterea acesteia.

O lume nouă se naște sub ochii noștri. Dacă dorim să ținem pasul cu ea, fără a cădea pradă pericolelor care însoțesc orice schimbare rapidă, noi trebuie să ne adaptăm.

---

[2] *Quicken* în original. (n. tr.)

Fiecare cuvânt din această carte își propune să te ajute în această direcție.

Scopul meu este să îi ajut pe oameni să devină mai buni și să se simtă mai bine. Am ajutat literalmente zeci de mii de oameni să se recupereze complet de pe urma bolii de care sufereau, să se ferească de alte boli și să trăiască o viață plină de energie, și doresc să împărtășesc aceste succese cu restul lumii.

Pe parcursul cărții, vei constata că folosesc destul de frecvent expresia „comunități medicale". Ea se referă la comunitățile medicale convenționale și alternative, dar și la noile domenii ale medicinei integrative și funcționale. Personal, nu am o preferință specială pentru vreuna din acestea, și nici nu arăt cu degetul către altele. Informațiile pe care le prezint în această carte sunt neutre și independente. Depinde de fiecare medic și terapeut în parte dacă dorește să își însușească această cunoaștere, învățând să îi ajute și mai mult pe oameni. Dar mai presus de orice, depinde numai de *tine* dacă dorești să absorbi această cunoaștere și să înveți cum te poți vindeca singur. Depinde numai de tine cât de interesat ești de aflarea adevărului.

Nu ne aflăm cu toții în căutarea adevărului? A adevărului legat de lumea în care trăim, de Univers, de noi înșine, de viață? De motivele pentru care ne aflăm aici? De menirea noastră?

Atunci când ne îmbolnăvim, noi ne îndoim de noi înșine. Ne simțim separați de viață, de motivele pentru care am venit în această lume. Începem să ne îndoim de adevărurile fundamentale, cum ar fi cel referitor la capacitatea corpului nostru de a se vindeca singur, căci nu suntem conectați cu cauza reală care stă la baza bolii de care suferim. Ne ducem de la un doctor la altul, de la o comunitate medicală la alta, în căutarea unui răspuns. În final, ne pierdem credința în viața însăși.

În schimb, atunci când ne vindecăm, astfel de îndoieli dispar. Noi ne regăsim energia de care avem nevoie pentru a

ne consacră menirii noastre. Ne reconectăm cu legile universului, cum ar fi cea a regenerării.

Adevărul legat de această lume, de noi înşine, de viaţă şi de menire – poate fi redus în ultimă instanţă la procesul de vindecare.

Iar adevărul legat de vindecare se află acum în mâinile noastre.

Partea I

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

Capitolul 1

Originile mediumului medical

În această carte îți voi revela o serie de adevăruri pe care nu le poți afla de la altcineva. Nu le vei auzi de la medicul tău și nu le vei găsi în alte cărți sau pe Internet.

Aceste secrete nu au fost revelate încă până acum pe Pământ, iar lumina pe care o aduc eu apare aici pentru prima oară.

Eu nu sunt medic. Nu am o pregătire medicală, dar îți pot spune lucruri despre sănătatea ta pe care nimeni altcineva nu ți le poate spune. Te pot ajuta să înțelegi ce sunt bolile cronice și misterioase pe care medicii le diagnostichează adeseori greșit sau cărora le pun diferite etichete fără a înțelege cu adevărat cauzele acestor simptome.

De când eram mic, i-am ajutat pe oameni să se vindece prin intuițiile mele. A sosit timpul să înveți și tu aceste secrete.

Asta mi-a spus Spiritul să fac.

UN OASPETE NEAȘTEPTAT

Povestea mea începe într-un moment în care aveam patru ani.

Într-o duminică dimineața, m-am trezit din somn și am auzit vocea unui om mai în vârstă, care mi-a vorbit.

I-am putut auzi vocea chiar lângă urechea mea dreaptă, cât se poate de clar. Mi-a spus:

– Eu sunt Spiritul Celui Preaînalt. Nu există alt Spirit mai presus decât mine, decât numai Dumnezeu.

Am rămas confuz și m-am speriat. Oare mai era cineva în camera mea? Am deschis larg ochii și m-am uitat în jur, dar nu am văzut pe nimeni. *Poate că cineva ascultă radioul în apropiere,* m-am gândit.

M-am dat jos din pat și m-am dus la fereastră. Nu am văzut pe nimeni. Era încă foarte devreme. Nu înțelegeam ce mi se întâmpla, și nici nu îmi prea doream să înțeleg.

Am alergat la parterul casei, ca să îmi regăsesc părinții și să mă simt în siguranță. Nu le-am spus nimic despre voce, dar pe măsură ce au trecut orele, am început să simt din ce în ce mai acut că sunt supravegheat.

În seara aceleiași zile, m-am așezat pe scaunul din bucătărie. În jurul meu se aflau părinții, bunicii și alți membri de familie.

În timp ce mâncam, am văzut subit un bărbat ciudat stând în picioare lângă bunica mea. Avea părul și barba cărunte, și purta o robă de culoare maro. M-am gândit că era un prieten de familie care lua masa împreună cu noi. Nu s-a așezat însă nicio clipă la masă, ci a rămas în picioare în spatele bunicii... uitându-se fix la mine.

Dat fiind că niciun alt membru de familie nu a reacționat la prezența sa, mi-am dat seama treptat că eu eram singurul care îl vedeam. M-am uitat în altă parte ca să văd dacă dispare. Când m-am uitat din nou spre bunica, l-am văzut în același loc, uitându-se în continuare la mine. Nu își mișca deloc buzele, dar îi puteam auzi vocea lângă urechea dreaptă. Era aceeași voce pe care am auzit-o dimineața, când m-am trezit. De această dată mi-a spus, pe un ton foarte calm:

– Sunt aici pentru tine.

Am încetat să mai mănânc.

– Ce s-a întâmplat? m-a întrebat mama. Nu-ți mai este foame?

Nu i-am răspuns, ci am continuat să mă uit la acel om, care și-a ridicat brațul drept și mi-a făcut semn cu mâna să mă duc la el.

Instinctul mi-a spus să îi urmez instrucțiunile, așa că m-am dat jos de pe scaun și m-am îndreptat către bunica.

Bărbatul m-a luat de mână și mi-a pus-o pe pieptul bunicii, care mânca.

Șocată, bunica s-a dat un pas înapoi.

– Ce faci?!

Bărbatul cărunt mi-a șoptit:

– Spune-i: „cancer la plămâni".

Eram confuz. Nici măcar nu știam ce însemna *„cancer la plămâni"*.

Am încercat să spun aceste cuvinte, dar nu am reușit decât să bolborosesc ceva.

– Spune din nou, mi-a șoptit bărbatul. Plămâni.

– Plămâni, am spus.

– Cancer.

– Cancer.

Întreaga mea familie se uita la mine.

Eram în continuare concentrat la bărbatul cărunt.

– Acum spune: „Bunica are cancer la plămâni."

– Bunica are cancer la plămâni, am spus.

Am auzit zgomotul produs de o furculiță scăpată în farfurie.

Bărbatul cărunt mi-a tras mâna de pe pieptul bunicii și mi-a lăsat-o cu blândețe în jos. Apoi s-a întors pe călcâie și a urcat niște trepte pe care nu le mai văzusem până atunci.

S-a uitat înapoi către mine și mi-a spus:

– Mă vei auzi tot timpul, dar nu mă vei mai vedea vreo dată. Nu-ți face griji.

A continuat să urce scările până când a trecut prin tavan și a dispărut.

Bunica s-a uitat la mine.

– Ai spus ce cred eu că ai spus?

La masă s-a produs agitație. Ceea ce s-a întâmplat nu părea să aibă vreo noimă din mai multe motive, începând cu faptul că, din câte știam noi, bunica nu avea nimic. Nu observase nicio problemă și nu se dusese la vreun medic.

A doua zi dimineața m-am trezit... și am auzit din nou vocea:

– Sunt Spiritul Celui Preaînalt. Nu există niciun alt spirit mai presus de mine, cu excepția lui Dumnezeu.

La fel ca în dimineața precedentă, m-am uitat în jur, dar nu am văzut pe nimeni.

Începând din acea zi, acest lucru mi s-a întâmplat în fiecare dimineață, fără nicio excepție.

Între timp, bunica a rămas foarte tulburată de ceea ce i-am spus. Chiar dacă se simțea bine, și-a făcut o programare la doctor pentru o verificare de rutină.

Câteva săptămâni mai târziu s-a dus la consultație, iar o radiografie a scos la iveală că avea cancer la plămâni.

VOCEA

În timp ce misteriosul vizitator a continuat să mă salute în fiecare dimineață, am început să devin atent la nuanțele vocii sale.

Aceasta era extrem de clară, cu o tonalitate între bariton și tenor, poate puțin mai înclinată către cea de bariton, dar nu *foarte* mult. Era o voce cu o rezonanță profundă. Chiar dacă o auzeam chiar lângă urechea mea dreaptă, vocea avea un efect stereo sau chiar de sunet „surround".

Îmi era greu să îmi dau seama care era vârsta bărbatului. Uneori, vocea sa suna ca aceea a unui bărbat de 80 de ani, sănătos și excepțional de puternic, care ar corespunde

bărbatului cărunt pe care le-am văzut în acea seară. Alteori suna ca vocea unui bărbat cu vârsta de o mie de ani.

Vocea era catifelată și liniștitoare, dar nu mă puteam obișnui cu prezența ei.

Alți mediumi aud uneori voci interioare, dar a mea nu a fost niciodată interioară. Este o voce pe care o aud și astăzi lângă urechea mea dreaptă, în exteriorul acesteia, ca și cum ar fi cineva lângă mine. Nu o pot face să dispară la voință.

O pot în schimb bloca fizic. Dacă îmi pun mâna în fața urechii, vocea devine mult mai slabă. De îndată ce îmi îndepărtez mâna, volumul ei devine la fel de puternic ca la început.

I-am cerut necunoscutului să nu mai vorbească cu mine. La început am fost foarte politicos, apoi mai puțin.

Indiferent ce i-am spus, el a continuat să îmi vorbească ori de câte ori a simțit nevoia să o facă.

SPIRITUL CELUI PREAÎNALT

Am început să mă adresez vocii pe numele cu care s-a recomandat: Spiritul Celui Preaînalt. Uneori îi spun simplu: *Spiritul*, sau *Preaînaltul*.

Pe la opt ani, îl auzeam încontinuu pe Spirit la urechea mea, spunându-mi totul despre sănătatea fizică a celor care îmi ieșeau în cale.

Indiferent unde mă aflam și cu ce mă ocupam, aflam totul despre durerile și bolile oamenilor din jurul meu, inclusiv ce trebuiau să facă aceștia pentru a se vindeca. Acest flux neîntrerupt de informații extrem de intime despre viața altor oameni mi se părea extrem de stresant.

I-am cerut Spiritului să nu mai îmi spună toate aceste lucruri pe care nu doream să le aflu.

Mi-a răspuns că încearcă să mă învețe cât mai multe lucruri și că nu aveam nicio clipă de pierdut. Dacă îi spuneam că era prea solicitant pentru mine, mă ignora.

Mi-am dat seama că mă *puteam* totuși angrena într-o oarecare conversație cu el. Când am crescut suficient de mult pentru a-i putea pune întrebări fundamentale, am început să îl întreb:

– Cine ești? *Ce* ești? De unde ai venit, și de ce ești aici?

– Mai întâi de toate, mi-a răspuns el, îți voi spune ce nu sunt.

Nu sunt un înger. Și nu sunt o persoană. Nu am fost niciodată o ființă umană. Nu sunt nici un ghid spiritual.

Sunt un *cuvânt*.

Am clipit de câteva ori, încercând să înțeleg ce spune. Singurul lucru care mi-a trecut prin minte a fost: „Ce cuvânt?"

– Compasiune, mi-a răspuns Spiritul.

Nu prea știam ce să îi răspund. Nu a fost însă necesar. Spiritul a continuat să îmi vorbească de la sine:

– Sunt efectiv esența vie a cuvântului *compasiune*. Sălașul meu este vârful degetului lui Dumnezeu.

– Spiritule, nu înțeleg, i-am spus. *Ești* Dumnezeu?

– Nu, mi-a răspuns el. În vârful degetului lui Dumnezeu sălășluiește un cuvânt, iar acest cuvânt este „compasiune". Eu sunt acest cuvânt. Sunt un cuvânt viu. Cel mai apropiat cuvânt de Dumnezeu.

Am scuturat din cap.

– Cum poți fi un simplu cuvânt?

– Un cuvânt este o sursă de energie. Există cuvinte care conțin o putere foarte mare. Dumnezeu le încarcă cu lumina sa, și implicit cu suflul vieții. Eu sunt *mai mult* decât un cuvânt.

– Mai există cineva ca tine?

– Da: Credința, Speranța, Bucuria, Pacea și multe altele. Toate sunt cuvinte vii, dar eu mă situez mai presus decât ele, căci sunt cel mai apropiat de Dumnezeu.

– Vorbesc aceste cuvinte cu oamenii, la fel ca tine?

– Nu așa cum fac eu cu tine. Aceste cuvinte nu pot fi ascultate cu urechea. Ele trăiesc în inima și în sufletul oamenilor. La fel și eu. Cuvinte precum „bucuria" și „pacea" nu

sălășluiesc numai în inimă. Ele au nevoie de compasiune pentru a fi complete.

– De ce nu este suficientă în sine pacea?

De când Spiritul a intrat în viața mea, mi-am dorit adeseori să mă bucur de liniște și pace.

– Compasiunea este înțelegerea suferinței, mi-a răspuns Spiritul. Pacea, bucuria sau speranța nu pot exista până când nu îi înțelegi pe cei care suferă. Compasiunea este sufletul acestor cuvinte. Fără ea, ele sunt golite de orice conținut. Compasiunea le conferă adevăr, onoare și sens.

Eu sunt compasiune, iar mai presus de mine nu există decât Dumnezeu.

Încercând să dau de cap celor spuse de el, l-am întrebat:

– Atunci, ce este Dumnezeu?

– Dumnezeu este un cuvânt. Dumnezeu este *iubire*, care este cuvântul suprem. Dumnezeu înseamnă însă mai mult decât un simplu cuvânt, căci El își iubește întreaga creație. Dumnezeu este cea mai puternică sursă a existenței.

Oamenii pot iubi, dar nu necondiționat. Dumnezeu iubește necondiționat.

Erau prea multe informații pentru a le putea procesa pe toate. Am încheiat această conversație cu o întrebare personală:

– Mai vorbești și cu altcineva?

Căci dacă mai există cineva ca mine, m-am gândit, *am să îl caut, ca să nu mă mai simt atât de singur.*

– Îngerii și celelalte ființe apelează la mine pentru călăuzire. Eu le transmit tuturor celor care mă ascultă lecțiile și înțelepciunea lui Dumnezeu. Dar pe Pământ, nu vorbesc decât cu tine.

EU ȘI UMBRA MEA

După cum cred că îți imaginezi, astfel de informații au fost greu de digerat la vârsta de opt ani.

Există și alți mediumi cărora li s-au întâmplat lucruri șocante la o vârstă foarte fragedă, dar niciuna din experiențele de care am auzit nu se compară cu a mea.

Capacitatea de a auzi tot timpul și foarte clar vocea unui spirit, ba chiar de a te angrena într-o conversație cu el, este considerată ieșită din comun între mediumi. Încă și mai neobișnuit este faptul că vocea îmi vorbește în afara urechii, fiind o sursă independentă, complet separată de gândurile mele. Este ca și cum aș fi urmărit în permanență, oriunde m-aș afla, de către cineva care îmi spune lucruri pe care nu doresc să le aflu despre sănătatea tuturor celor din jurul meu.

Unul din avantaje este că primesc informații legate de sănătate incredibil de corecte, într-o măsură mai mare decât orice alt medium în viață. Peste toate, sunt informat în mod regulat în legătură cu propria *mea* sănătate, ceea ce reprezintă o raritate absolută. Nici chiar cei mai faimoși mediumi din istorie nu și-au putut face lecturi psihice prin care să își citească propria lor stare fizică.

De asemenea, primesc informații medicale mai avansate cu câteva decenii față de cunoașterea comunităților medicale.

Marele dezavantaj este că nu am niciun pic de intimitate. Când aveam opt ani, am petrecut o săptămână construind un baraj pe pârâul din fața casei noastre. Spiritul mi-a spus că este o idee proastă, întrucât apa va inunda curtea vecinilor.

– Nu o să se întâmple nimic, i-am spus.

A venit apoi o ploaie torențială, iar pârâul s-a umflat, inundând într-adevăr curtea vecinilor. În timp ce aceștia țipau la mine, am auzit vocea lângă urechea mea:

– Ți-am spus că așa se va întâmpla, dar nu m-ai ascultat.

De bună seamă, acest lucru nu a făcut decât să toarne gaz pe foc.

Spiritul îmi supraveghea fiecare mișcare, spunându-mi ce trebuie și ce nu trebuie să fac. A fost aproape imposibil să am o copilărie normală. În anul în care am construit barajul,

am aflat totul despre starea fizică și emoțională a celui mai bun prieten al meu, a fetei de care eram îndrăgostit și chiar a profesoarei mele, care avea mari probleme relaționale cu iubitul ei. Era terifiant să știu toate aceste lucruri.

Spiritul nu s-a grăbit deloc să mă consoleze. Dimpotrivă, mi-a spus:

– Pregătește-te pentru ce poate fi mai rău, căci marile probleme abia urmează să vină.

– La ce te referi? l-am întrebat.

– Numai unul sau doi oameni într-un secol primesc acest har, mi-a răspuns el. Nu este deloc o capacitate intuitivă sau psihică obișnuită. Puțini oameni reușesc să supraviețuiască atunci când îl dețin. Îți se va părea insuportabil faptul că nu vei putea trăi ca un om normal, mai ales în adolescență.

Mai devreme sau mai târziu, vei ajunge să nu mai vezi altceva decât suferința celor din jurul tău. De aceea, va trebui să găsești o modalitate de a te împăca cu acest lucru. În caz contrar, riști să îți pui capăt propriei vieți.

CITIREA CORPURILOR

Spiritul a devenit simultan cel mai bun prieten al meu și blestemul meu personal. Apreciez faptul că mă pregătește pentru o menire pentru care am fost ales de puterile superioare, dar stresul la care sunt supus este cu totul ieșit din comun.

Într-o zi, Spiritul mi-a spus să mă duc într-un cimitir mare și frumos din apropiere de casă.

– Doresc să stai lângă acel mormânt, mi-a spus el, și să îți imaginezi cum a murit locatarul lui.

Nu este deloc o cerere obișnuită pe care să o adresezi unui copil de opt ani.

La acea vreme fusesem însă atât de bombardat cu informații despre sănătatea prietenilor mei și chiar a străinilor încât am încercat să privesc această solicitare ca pe un simplu caz diferit.

Cu ajutorul Spiritului, am reușit de fiecare dată să fac ce mi a cerut.

Ajung astfel la o altă dimensiune a harului meu: Spiritul nu numai că mă informează verbal ce nu este în regulă cu sănătatea cuiva, dar mă și ajută să vizualizez radiografia fizică a corpului său.

Mi-am petrecut ani întregi în diferite cimitire făcând acest exercițiu pe sute de cadavre. În timp, am devenit atât de priceput încât îmi pot da seama aproape instantaneu dacă cineva a murit din cauza unui atac de cord, a unui atac cerebral, de cancer, de o boală a ficatului, într-un accident de mașină, dacă s-a sinucis sau dacă a fost ucis.

Peste toate, Spiritul m-a învățat să privesc foarte adânc în corpurile oamenilor în viață. El mi-a promis că atunci când voi încheia acest antrenament, îi voi putea scana și citi pe *toți* oamenii cu o precizie extremă.

Ori de câte ori oboseam sau îmi doream să fac ceva amuzant, Spiritul îmi spunea:

– Va veni o zi în care vei realiza scanări care vor însemna diferența dintre viață și moarte pentru oameni. Vei putea spune dacă plămânii cuiva sunt pe punctul de a intra în colaps sau dacă o arteră este pe cale să se înfunde din cauza unui cheag, oprind astfel inima cuiva.

Odată, i-am spus:

– Cui îi pasă? Ce contează? De ce mi-ar păsa *mie?*

– *Trebuie* să îți pese, mi-a răspuns el. Tot ce facem cu toții pe acest pământ contează. Faptele tale bune contează pentru sufletul tău. Trebuie să îți asumi cu toată seriozitatea această responsabilitate.

AUTOVINDECAREA

La vârsta de nouă ani, în timp ce alți băieți mergeau cu bicicleta și jucau baseball, eu asistam în continuare la bolile celor din jur și îl ascultam pe Spirit spunându-mi ce ar trebui

să facă aceștia pentru a se simți mai bine. Cu această ocazie, am învățat unde greșesc adulții în privința sănătății lor și ce ar trebui să facă pentru a se vindeca (deși nu fac decât foarte rar acest lucru).

Dețineam deja atât de multe cunoștințe legate de sănătate și de vindecare că îmi era imposibil să nu încep să le aplic.

O astfel de oportunitate s-a ivit când m-am îmbolnăvit eu însumi. Într-o seară, când am ieșit la restaurant cu familia mea, am ignorat recomandările dietetice obișnuite ale Spiritului și am mâncat ceva care mi-a provocat o toxiinfecție alimentară. Timp de două săptămâni, am zăcut la pat incapabil să rețin vreun aliment fără să îl vărs imediat. Părinții m-au dus la doctor și chiar la spitalul de urgență, într-o seară când mi-a fost foarte rău, dar febra și durerile nu au încetat.

În cele din urmă, Spiritul a reușit să se facă auzit prin delirul meu și mi-a spus că eram infestat cu *E. coli*. Mi-a ordonat literalmente să mă duc acasă la străbunicul și să culeg câteva pere din părul din grădina sa (un soi vechi). A adăugat că nu trebuie să mănânc nimic altceva decât aceste pere coapte, care mă vor vindeca.

Am făcut ce mi-a spus și m-am vindecat în scurt timp.

CONCEDIAZĂ-L, DOAMNE

La vârsta de zece ani, am încercat să trec peste capul Spiritului și să negociez direct cu șeful lui.

M-am gândit că nu îi voi putea cere ceva lui Dumnezeu prin rugăciune, căci Spiritul mă va auzi.

Așa că am urcat într-un copac foarte înalt, pentru a mă apropia cât mai mult de Dumnezeu și pentru a grava mesaje în scoarța lui.

Unul din primele mesaje pe care le-am gravat a fost: „Doamne, îl iubesc pe Spirit, dar a sosit timpul să scăpăm de intermediar."

Au urmat apoi câteva întrebări mai directe:

„Doamne, de ce trebuie să se îmbolnăvească oamenii?"

„Doamne, de ce nu îi poți vindeca *tu* pe toți?"

„Doamne, de ce trebuie *eu* să îi ajut pe oameni?"

Deși întrebările pe care i le-am adresat lui Dumnezeu mi s-au părut extrem de rezonabile, nu am primit niciun răspuns la ele.

De aceea, am căutat alți copaci, periculos de înalți, și m-am cățărat în ei până sus, sperând că nesăbuința mea va atrage astfel atenția lui Dumnezeu. De această dată am gravat în scoarță câteva solicitări mai directe:

„Doamne, te rog, dăruiește-mi din nou liniștea."

„Doamne, nu mai vreau să îl ascult pe Spirit. Spune-i să plece."

În timp ce gravam cuvintele „Doamne, eliberează-mă", mi-a alunecat piciorul și aproape că am căzut. *Nu la asta mă refeream când vorbeam de eliberare,* m-am gândit. Învins, am coborât din copac.

Niciunul din aceste mesaje nu a contat. Spiritul a continuat să îmi vorbească.

Dacă a fost conștient de încercările mele de a-i submina autoritatea, a fost suficient de elegant să nu îmi amintească de ele. Avea lucruri mai importante de făcut.

PRIMII CLIENȚI

La vârsta de 11 ani, mi-am dorit să fac ceva productiv și amuzant, care să mă facă să uit de vocea din urechea mea, așa că mi-am luat o slujbă, ducând crosele la un curs de golf.

Nu mi-a fost însă ușor să îmi abandonez harul. În timp ce stăteam în spatele jucătorilor, nu mă puteam împiedica să nu le vorbesc acestora despre afecțiunile lor. Îmi dădeam imediat seama dacă aveau încheieturi rigide, dureri de genunchi, de solduri, de glezne, tendonite și multe altele, adeseori chiar înainte ca ei să devină conștienți de acestea.

De aceea, obișnuiam să le spun: „Nu te balansezi corect, dar nu este deloc de mirare, dacă ținem seama de faptul că suferi de sindromul tunelului carpian", sau „Ai face bine să te ocupi de șoldul stâng, care este inflamat."

Jucătorii se uitau la mine uimiți și mă întrebau:

– Cum ți-ai dat seama?

Apoi îmi cereau sfaturi legate de vindecare, iar eu le spuneam ce să mănânce, ce schimbări să facă în comportamentul lor, ce terapii să încerce și așa mai departe.

După ce am cărat crosele de golf mai mulți ani la rând, mi-am dorit o schimbare. M-am gândit că dacă tot recomand alimente și suplimente pentru vindecare, cel mai bine ar fi să lucrez într-un loc care le comercializează. Prin urmare, mi-am luat o slujbă într-un supermarket local.

Ori de câte ori eram solicitat de un client, mă opream din munca mea de aprovizionare a rafturilor și mă ocupam de el. Pe proprietar nu îl deranjau aceste pauze, căci îi aduceam clienți.

De altfel, el însuși îmi era client.

Era puțin ciudat să țin consultații terapeutice între rafturile unui supermarket. Între altele, la acea vreme suplimentele nu invadaseră încă piața, găsindu-se destul de rar în supermarketuri, iar varietatea alimentelor era limitată. Spiritul a continuat să îmi spună că în circa două decenii magazinele vor furniza mult mai multe opțiuni pentru sănătatea oamenilor. Până atunci, m-a ajutat să devin mai creativ cu planurile mele de vindecare, iar mie a început să îmi placă să îmi pot conduce clienții direct la raftul cu produsele de care aveau nevoie pentru a se vindeca.

PUTEREA MAI MARE ATRAGE DUPĂ SINE O VINOVĂȚIE MAI MARE

La vârsta de 14 ani, obișnuiam să stau uneori într-un autobuz sau într-un tren, să depistez o problemă de sănătate la o persoană de lângă mine și să o bat pe umăr pentru a-i

spune despre ea. Uneori, oamenii îmi răspundeau cu recunoștință. Alteori mă acuzau însă că le invadez intimitatea, că le-am furat fișele medicale sau și mai rău. Am avut de-a face cu foarte multă neîncredere și ostilitate, îndeosebi pentru un băiat care abia trecea prin etapa pubertății.

Pe măsură ce au trecut anii, am învățat să fiu mai selectiv cu persoanele pe care îmi propuneam să le ajut fără să fiu întrebat. Totuși, dacă vedeam pe cineva în mod regulat, mă simțeam obligat să îi spun ce știu despre el. De aceea, mi-am format obiceiul de a le citi mai întâi oamenilor starea emoțională, pentru a-mi da seama dacă îi pot aborda. În acest fel, am redus considerabil numărul situațiilor neconfortabile.

Dacă aveam de-a face cu un străin, am învățat să țin pentru mine ceea ce observam la el. În timp, acest lucru a devenit însă o povară. Începând din anii adolescenței am început să mă simt din ce în ce mai responsabil pentru acțiunile mele. De aceea, dacă cineva era în pericol să facă o boală de rinichi sau suferea de cancer, iar eu nu făceam nimic pentru el, mi se părea că era vina mea dacă persoana s-ar fi îmbolnăvit grav sau ar fi murit. Iar când acest lucru se întâmplă de câteva sute de ori pe zi, sentimentul vinovăției și al responsabilității poate deveni copleșitor.

ÎNCERCĂRI DE A EVADA

Pe măsură ce anii adolescenței au continuat, viața mea a devenit din ce în ce mai dificilă. Marea majoritate a oamenilor se uită la televizor pentru a se relaxa și a uita de toate. Mie îmi venea însă greu să fac acest lucru, căci ori de câte ori mă uitam la televizor, primeam instantaneu o lectură psihică referitoare la sănătatea tuturor persoanelor de pe micul ecran. Scanam automat condiția tuturor celor pe care îi vedeam și care aveau nevoie de ajutor, indiferent dacă aceștia erau conștienți sau nu de ea. În aceste condiții, televizorul începe să ți se pară o povară, nu o distracție.

Este şi mai rău când mă duc la cinema. Aici, scanez starea de sănătate a tuturor celor din rândul meu, apoi din față, din spate şi aşa mai departe.

Iar lucrurile nu se opresc aici. Citesc automat starea de sănătate a actorilor *din film*. Îmi dau seama cu uşurință nu doar de afecțiunile acestora în momentul în care au turnat scenele din film, ci şi de starea lor curentă. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă ai duce o fată la cinema şi ai fi bombardat cu informații medicale referitoare la cei din jurul tău şi la actorii pe ecran.

Ultimul lucru pe care şi-l doreşte orice adolescent este să se simtă diferit de ceilalți. De aceea, această perioadă a fost cu deosebire dificilă pentru mine. Mă simțeam mai alienat ca oricând şi eram copleşit de responsabilitate, fapt care m-a condus la o serie de momente de revoltă adolescentină. Cu alte cuvinte, am încercat diferite metode de a uita de „harul" meu.

Am început să îmi petrec tot mai mult timp în pădure. Natura mă calma, iar absența altor oameni mă liniştea imediat. Cu ajutorul Spiritului, am învățat să identific diferite specii de păsări. De-a lungul nopților, Spiritul îmi spunea numele stelelor, atât cele date de oameni cât şi cele date de Dumnezeu. Aceste tentative de evadare s-au dovedit doar parțiale, căci Spiritul m-a învățat în timpul lor cum să recunosc plantele medicinale sau comestibile din jurul meu: trifoi roşu, pătlagină, păpădie, rădăcină de brusture, măceşe, mere pădurețe, fructe de pădure – şi cum le puteam folosi în scopuri terapeutice.

Mi-am dezvoltat de asemenea un interes față de repararea maşinilor. Îmi plăcea să repar orice obiecte mecanice, întrucât acestea nu îmi cereau să mă implic emoțional. Chiar dacă nu reuşeam să repar un Chevy hârbuit cu motorul defect, nu mă simțeam nici pe departe la fel de rău ca atunci când nu reuşeam să îi ajut pe oamenii prea grav bolnavi pentru a mai putea fi vindecați.

Nici acest hobby nu a mers însă așa cum mi-aș fi dorit. Oamenii au început să observe cu ce mă ocupam, așa că veneau singuri la mine, spunându-mi: „Uau! E grozav! Îmi poți repara și mie mașina?" Eram incapabil să le spun ca nu, cu atât mai mult cu cât cel care făcea partea cea mai grea era Spiritul, care îmi spunea imediat unde era defecțiunea.

Într-o zi, pe când aveam 15 ani, m-am oprit împreună cu mama la o stație de benzină. Am intrat în service-ul alăturat și am găsit aici câțiva mecanici care se uitau la o mașină ca și cum ar fi încercat să rezolve un puzzle.

– Ce s-a întâmplat? i-am întrebat.

– Lucrăm la această mașină de săptămâni, mi-a răspuns unul dintre ei. Ar trebui să meargă perfect, dar nici măcar nu pornește.

Spiritul mi-a dat imediat soluția.

– Desfaceți dispozitivul de aprindere, le-am spus mecanicilor. Veți găsi aici un fir alb care este rupt. Dacă îl veți înlocui, mașina va merge fără probleme.

– Este ridicol! a spus un mecanic.

– Și ce ne costă să verificăm? a întrebat altul.

Așadar, s-au apucat să verifice, și așa cum bănuiești probabil, au găsit firul alb rupt. S-au uitat la mine cu gura căscată.

– Ești cumva proprietarul acestei mașini? m-a întrebat mecanicul cel sceptic. Sau vreun prieten de-al lui?

– Nu, i-am răspuns. Pur și simplu am un fler pentru lucrurile astea.

Într-un singur minut, mecanicii au schimbat firul și au încercat din nou să pornească motorul. Mașina a funcționat perfect.

Unul dintre ei a început să danseze de bucurie. Un altul a spus că s-a întâmplat „un miracol".

Vestea s-a răspândit și în scurt timp mai multe service-uri din oraș, ba chiar și din orășelele învecinate, au început să mă folosească pentru găsirea defecțiunilor la mașinile

aparent imposibil de reparat. Ori de câte ori mă prezentam pentru o astfel de sarcină, mecanicii care mă chemaseră – oameni mult mai vârstnici decât mine, cu mulți ani de experiență – își exprimau scepticismul. „Ce caută aici acest băiat de 15 ani?", se întrebau ei. De îndată ce le rezolvam problemele, își schimbau însă părerea.

Prin urmare, în loc să evit responsabilitățile, mi-am asumat și mai multe. Pe lângă vindecarea oamenilor, am devenit inclusiv un „doctor de mașini".

Picătura care a umplut paharul a venit când mi-am dat seama cât de mult investesc emoțional oamenii în mașinile lor. De multe ori, ei sunt mai interesați de sănătatea acestora decât de a lor. Începând din acel moment, mașinile au încetat să mă mai intereseze.

În revolta mea juvenilă, am încercat și alte activități. Spre exemplu, m-am alăturat unei formații rock, căci muzica foarte tare mă împiedică să aud vocea Spiritului. Acesta nu a apreciat deloc ce am făcut. Mă aștepta însă cu răbdare până când terminam cu zgomotele infernale, după care își relua fluxul neîntrerupt de informații referitoare la sănătatea celor din jurul meu.

Practic, nimic din tot ce am încercat nu a reușit să mă facă să uit de harul meu. Mi-a devenit astfel din ce în ce mai clar că eram legat de Spirit și de harul meu, neputând scăpa de calea care îmi fusese trasată.

ÎNCEPUTUL ANGAJAMENTULUI PERSONAL

Până când am devenit adult, grație antrenamentului meu cu Spiritul, am citit și am scanat indirect mii de oameni, și am ajutat sute dintre ei să se vindece.

Într-o zi m-am gândit: „Bun, astea sunt cărțile care mi-au ieșit. Se pare că am o menire specială. Tot ce pot face – până una alta – este să accept acest lucru."

Gândul următor a fost: „Această situație nu poate continua de-a pururi. La un moment dat îmi voi fi îndeplinit

responsabilitățile asumate și voi fi liber să duc o viață normală." Spiritul nu mi-a spus niciodată așa ceva, dar îmi doream să cred acest lucru.

După ce am trecut de 20 de ani, am început să practic din ce în ce mai sincer ceea ce Spiritul mi-a spus că este menirea mea pe acest pământ. Mi-am deschis ușa în fața oamenilor bolnavi care doreau să fie ajutați, am descoperit cauzele reale ale bolilor lor și le-am spus ce trebuiau să facă pentru a se vindeca.

În pofida lamentărilor mele anterioare din cauza stresului pe care l-am îndurat, trebuie să recunosc că este o muncă satisfăcătoare. Îmi place să îi ajut pe oameni.

De fapt, ceea ce fac mi se pare uneori atât de impresionant, încât mi se întâmplă să cad în capcana sentimentului că sunt atotștiutor.

Așa ceva mi s-a întâmplat de pildă odată, când un vecin m-a abordat în legătură cu soția sa, care nu putea merge și nu își putea folosi picioarele. Femeia fusese la zeci de medici, dar niciunul nu a putut-o ajuta. Atunci, soțul ei i-a spus:

– Ascultă, Anthony pare să știe foarte multe lucruri despre lucrurile astea. Haide să încercăm și cu el.

Sub supervizarea mea, peste un an femeia a putut umbla din nou.

Odată, pe când mă aflam în grădină, smulgând niște ceapă, vecinul s-a apropiat de mine și mi-a spus:

– Doresc să îți mulțumesc din nou, Anthony. Ne-am dus prin toată țara la cei mai mari experți din domeniu, dar niciunul nu a putut-o ajuta pe soția mea. Deși nu pare să aibă niciun sens, tu ai știut exact ce problemă are și ce trebuie să facă. Nu pot să înțeleg cum de este posibil acest lucru. Nici măcar nu ești doctor.

M-am uitat la el cu ceapa în mână și i-am răspuns:

– Nu trebuie să mă fac doctor, căci am întotdeauna dreptate. Eu pot rezolva orice problemă, căci nu greșesc niciodată. Reține: am întotdeauna dreptate și așa se va întâmpla de-a pururi.

M-am întors apoi pe călcâie, am făcut câțiva pași și am călcat pe o greblă, a cărei coadă s-a ridicat și m-a izbit drept în frunte, doborându-mă la pământ.

În timp ce stăteam năucit, vecinul s-a grăbit să mă ajute. Amețit de căzătură, am crezut că era tovarășul meu nedespărțit.

- Spiritule? l-am întrebat.

– *Eu* am întotdeauna dreptate, mi-a răspuns Spiritul Celui Preainalt. *Tu* greșești întotdeauna. Amintește-ți acest lucru. Eu am întotdeauna *dreptate*. Tu *greșești* întotdeauna.

Ori de câte ori tind să devin prea înfumurat, îmi aduc aminte de acel moment. Acesta îmi amintește de fiecare dată că chiar dacă fac uneori – cu ajutorul Spiritului – anumite lucruri care pot fi considerate miraculoase, de fapt nu sunt decât un tip obișnuit care ar face *zeci* de greșeli dacă ar fi lăsat singur.

PUNCTUL DE COTITURĂ

Când am devenit adult, Spiritul a considerat că am depășit punctul de criză care i-a făcut – se pare – pe alți oameni înzestrați de-a lungul secolelor cu harul meu să își pună capăt zilelor. El pornește de la premisa că am acceptat faptul că îmi voi folosi capacitatea de a-i vindeca pe oameni de-a lungul restului vieții mele.

Acest lucru arată că nici chiar Spiritul Celui Preainalt nu poate anticipa totul atunci când vine vorba de liberul arbitru.

Într-o zi de toamnă târzie, mă aflam pe malul unei ape, singur cu iubita mea, care mai târziu a devenit soția mea, și cu cățeaua mea, August (prescurtare de la Augustine).

O aveam pe August de un an și eram foarte apropiat de ea. Ea l-a înlocuit pe câinele familiei mele, care mi-a stat alături 15 ani. La fel ca și el, August joacă un rol esențial în menținerea echilibrului meu psihic.

Așadar, ne aflam toți trei pe marginea unui golf cu apa adâncă, rece ca gheața, și cu curentul foarte puternic.

Era ultima noastră zi în această vacanța. Cu mare reticență, am început să ne pregătim pentru a părăsi izolarea perfectă din acest loc liniștit.

Subit și fără niciun avertisment, August a sărit în apă. Înclin să cred că mi-a simțit sentimentele. Saltul ei era maniera sa de a-mi spune: „Nu trebuie să plecăm. Haide să rămânem aici și să ne jucăm în continuare."

Din păcate, apa foarte rece și curentul puternic i-au venit de hac. August a început să fie dusă din ce în ce mai departe.

Eu și iubita mea am rămas pe mal, strigând la ea să se întoarcă. Am aruncat chiar cu pietre în apă, încercând să îmi silesc câinele să se întoarcă la mine. Acesta este semnalul nostru. Ori de câte ori arunc cu pietre în apa puțin adâncă, August știe că trebuie să se întoarcă la mine. În această zi curentul era însă prea puternic, târând-o din ce în ce mai departe.

August s-a îndepărtat la 15 metri de noi. O vedeam cum se lupta să se întoarcă și cum pierde încetul cu încetul bătălia. În final, apa a înghețat-o atât de tare încât a renunțat să mai dea din lăbuțe... ducându-se la fund.

Mi-am scos haina, cizmele și pantalonii, și am sărit în apa rece ca gheața.

M-am îndepărtat la cinci metri de mal, când Spiritul mi-a spus:

– Dacă vei înota mai departe, nu te vei mai putea întoarce la mal.

– Nu contează! am strigat la el. Nu o abandonez pe August! Trebuie să îmi salvez câinele!

Am înotat încă cinci metri, iar apa rece ca gheața m-a amorțit complet.

– Ai făcut-o! mi-a spus Spiritul. Acum nu te mai poți întoarce, și nu mai poți avansa. Până aici ți-a fost.

– Chiar așa?! M-ai privat de dreptul de a trăi o viață normală, la fel ca toți oamenii; mi-am dedicat întreaga viață muncii tale de vindecare, și asta-i tot ce aud de la tine? Îmi spui „S-a terminat" și ne lași să murim?

Toată mânia pe care mi-am reprimat-o de la vârsta de patru ani a explodat acum. I-am vorbit Spiritului de toți acei ani plini de frustrare din cauza torturii continue la care m-a supus și pe care a trebuit să o accept sub pretextul că am un „har": faptul că am fost separat de semenii mei, știind prea multe despre ei la o vârstă prematură, și faptul că mi s-a spus ce trebuie să fac cu viața mea înainte chiar de a avea o șansă cât de mică de a face o alegere personală.

– Am acceptat foarte multe lucruri. Mi-am sacrificat copilăria, am experimentat durerile și suferința tuturor, mi-am asumat responsabilitatea pentru vindecarea a mii de străini și m-am epuizat fizic și psihic în fiecare zi. Iar acum îmi spui că nu îmi pot proteja nici măcar propria familie?!

Nu, la naiba! am strigat, în timp ce valurile reci amenințau să mă înghită complet. Dacă așa dorești să îmi închei viața, Spiritule, fie! Ori îmi scot câinele afară, ori mă duc la fund cu el!

Au trecut astfel câteva secunde foarte lungi. Amorțit și epuizat, mi-am dat seama că mersesem într-adevăr prea departe. Dacă mai treceau doar câteva momente fără să primesc ajutor, mi-aș fi urmat câinele în adâncuri.

Mi-am întors capul către țărm, ca să o văd pentru ultima dată pe fata cu care îmi planificasem să îmi petrec tot restul vieții.

Spiritul mi-a spus:

– Trebuie să mai înoți șapte metri.

– Cum?! am strigat la el, șocat.

Spre imensa mea surpriză, am simțit o putere care m-a făcut să renasc. Am reînceput să înot. În sinea mea, am continuat să țip la Spirit, spunându-i că meritam să supraviețuiesc *împreună cu* câinele meu. În caz contrar ar fi trebuit să murim amândoi.

– Bine, îți voi aduce la țărm și câinele, mi-a spus Spiritul, dar în schimb va trebui să te angajezi ferm față de mine. Îți vei petrece această viață conform planului. Vei accepta faptul că ești predestinat de puterea sfântă a lui Dumnezeu să faci această lucrare pentru tot restul vieții tale.

– Bine! I-am strigat. S-a făcut. Lasă-mă să îl găsesc pe August și voi lucra cu tine toată viața mea, fără să mă mai plâng vreodată.

Am reușit să înot cei șapte metri care mă despărțeau de August. Spiritul mi-a spus:

– Ține-ți respirația și scufundă-te până la o adâncime de trei metri, apoi deschide-ți ochii.

În timp ce îmi țineam respirația, o energie foarte mare mi-a pătruns în corp. Dintr-odată, am început să îmi simt din nou picioarele. M-am scufundat până la circa trei metri, după care mi-am deschis ochii – și am văzut un înger.

Nu mai văzusem niciodată până atunci vreun înger. Acesta semăna cu o femeie și nu părea să aibă vreo problemă cu respirația sub apă. Era înconjurat de o aură de lumină, care emana inclusiv din ochii lui, iar pe spate avea două aripi superbe de lumină. Nu aveam nicio îndoială că vedeam o ființă divină.

August se afla în brațele sale, înconjurat de această lumină sublimă. Pentru o clipă mi s-a părut că timpul s-a oprit complet. Vedeam surprinzător de clar sub apă și nu îmi era deloc frică să îmi țin respirația.

Mi-am prins câinele de zgardă. În continuare, *ceva* m-a împins în sus, către suprafață.

Am ajuns împreună cu August la suprafața apei.

Aceasta era în continuare rece ca gheața, iar curentul încerca să ne tragă departe de mal și de viață. Vântul sufla de asemenea cu putere.

Când mi-am redeschis ochii, l-am văzut pentru o clipă pe spirit stând drept deasupra apei. A fost singura dată când l-am revăzut după acea primă zi din copilărie, când aveam patru ani.

– Nu avem la dispoziție foarte mult timp, mi-a spus el. Îngerul pleacă.

În timp ce deveneam din nou conștient cât de aproape am fost de moarte, am simțit un nou val de putere care îmi străbătea corpul. Am început să înot din nou către țărm, trăgând-o pe August, care părea inertă. Mi s-a părut și de această dată că cineva mă trage de-a lungul celor 15 metri care mă despărțeau de mal și de siguranță.

În cele din urmă am ajuns la țărm și la iubita mea, care a început să plângă, ușurată.

În timp ce mă târam pe malul stâncos, am început să plâng cu suspine, nu din cauza primelor semne de hipotermie, ci pentru că eram convins că August murise. Nu mă puteam gândi la altceva decât: *„Dă Doamne să trăiască."*

În cele din urmă, August și-a deschis ochii, a horcăit și a revenit la viață. Soarele a apărut de după nori și o rază de lumină s-a focalizat direct pe el. M-am uitat la ea și i-am spus:

– Spiritule, îți mulțumesc.

Cu această ocazie, mi-am dat seama că era prima dată de când Spiritul a intrat în viața mea când îi mulțumeam pentru ceva. Bătălia pe care am dus-o cu Spiritul Celui Preaînalt de când aveam patru ani trebuia să înceteze. Sosise timpul să îmi asum destinul și cărțile care mi-au fost înmânate.

Deși și până atunci am ajutat foarte mulți oameni, după ce am făcut acest legământ mi-am dedicat în totalitate viața ajutorării semenilor mei, fără nicio discriminare și pentru tot restul vieții.

Nu pot pretinde nici astăzi că harul cu care am fost înzestrat reprezintă o binecuvântare care nu îmi face nicio problemă, dar nu mă mai plâng. M-am acceptat în sfârșit așa cum sunt.

Acesta a fost momentul în care am început să îmi asum rolul de medium medical.

PROCESUL

De îndată ce m-am angajat să îmi îndeplinesc menirea, mi-am creat o rutină pentru a face acest lucru cât mai eficient.

Nu trebuie să fiu în aceeași cameră cu persoana care mă solicită pentru a-i face o lectură psihică, așa că de regulă aranjez întâlniri prin telefon. Acest lucru îmi permite să ajut orice om din lume, indiferent de locație, și îmi minimizează perioada de tranziție între clienți. Am ajutat în acest fel zeci de mii de oameni.

Atunci când realizez o scanare, Spiritul creează o lumină alb-strălucitoare foarte puternică ce îmi permite să văd în interiorul clientului. Acest lucru este necesar pentru a obține informațiile de care am nevoie ca medium medical, dar intensitatea luminii îmi creează un fel de „orbire datorată zăpezii", care mă împiedică să mai văd ceva în lumea reală și care se acumulează pe măsură ce trec orele. Când termin cu lucrul, am nevoie de 30-60 de minute pentru ca vederea să îmi revină la normal.

(Ca o completare, îmi iau asistentul cu mine ori de câte ori mă duc într-un loc în care există foarte mulți oameni și foarte multe voci, căci de regulă îmi pierd parțial vederea din cauza lecturilor „automate". Spre exemplu, dacă trebuie să zbor cu avionul undeva, sfârșesc inevitabil prin a-i „citi" pe toți pasagerii din el. De aceea, până la aterizare devin complet orb, astfel încât am nevoie de asistentul meu pentru a mă conduce până când dispar efectele orbirii.)

O lectură profundă și cuprinzătoare a condiției unui client nu durează mai mult de trei minute, dar am nevoie de 10-30 de minute pentru a-i explica ce am descoperit și pentru a-i da sfaturi pentru vindecare, îndeosebi clienților noi.

Uneori am nevoie de timp pentru a-mi încuraja sau pentru a-mi „reconstrui" clientul, căci menirea mea nu se referă numai la bolile fizice ale oamenilor.

SUFLETUL, INIMA ȘI SPIRITUL

Atunci când realizez o lectură psihică, nu mă rezum numai la sănătatea fizică a clientului, ci îi examinez acestuia sufletul, inima și spiritul. Aceste trei componente ale ființei umane sunt diferite, dar sunt întotdeauna grupate împreună.

Prima componentă este *sufletul*. Acesta reprezintă conștiința persoanei, sau ceea ce unii numesc „fantoma din mașinărie".

Sufletul rezidă în creier, unde acumulează *amintiri* și *experiențe*. Atunci când părăsește lumea fizică, sufletul duce cu el aceste amintiri. Chiar dacă persoana suferă un accident cerebral sau are o boală a creierului care o împiedică să își mai amintească anumite lucruri, sufletul ei duce cu sine aceste amintiri atunci când părăsește planul fizic.

De asemenea, sufletul înmagazinează speranțele și credința omului, care îl mențin pe acesta pe calea cea dreaptă.

La modul ideal, sufletul ar trebui să rămână intact. Totuși, din cauza dificultăților acumulate de-a lungul vieții, el poate deveni fracturat și poate pierde chiar fragmente din el însuși. Acest lucru se întâmplă în timpul evenimentelor traumatice, cum ar fi moartea unei persoane dragi, trădarea unei persoane apropiate sau trădarea de sine.

Ori de câte ori scanez un client, fracturile sufletului său îmi apar ca niște crăpături în fereastra unei catedrale. Îmi dau seama unde există aceste fracturi, căci lumina trece prin ele.

Cât despre fragmentele lipsă ale sufletului, acestea îmi apar ca o casă care ar trebui să fie iluminată în totalitate noaptea... cu camere întunecate.

Aceste leziuni la nivelul sufletului pot conduce la o pierdere de energie sau chiar la o pierdere de vitalitate. De aceea, este imperativ ca oamenii să fie conștienți de ele. De multe ori, adevărata problemă a unui client nu este de natură fizică, ci sufletească.

O persoană cu sufletul deteriorat este vulnerabilă. Dacă îți auzi vreodată o prietena spunând: „Nu mă simt pregătită pentru o relație nouă. Încă mai sufăr din cauza despărțirii!", ea îți spune de fapt că are sufletul afectat și că acesta are nevoie de timp pentru a se vindeca, înainte de a-și asuma riscul unei noi relații.

În aceeași ordine de idei, dacă observi pe cineva însetat de cunoaștere spirituală în orice formă – religie, un *guru* spiritual, cărți de dezvoltare personală, tabere de meditație – este posibil ca sufletul său să fie deteriorat, iar el să caute instinctiv modalități pentru a și-l reîntregi. Aceasta este o sarcină critică pentru fiecare dintre noi. La sfârșitul vieții pe această planetă, sufletul ar trebui să fie suficient de intact pentru a putea supraviețui călătoriei sale dincolo stele, unde va fi primit de Dumnezeu.

A doua componentă a ființei umane este *inima* fizică. Aici se află sediul *iubirii, compasiunii* și *bucuriei*. Un suflet sănătos nu este suficient pentru ca omul să fie complet. Este posibil ca el să aibă sufletul intact, dar o inimă rănită.

Inima este busola care îți indică ce trebuie să faci, călăuzindu-te atunci când sufletul tău se simte rătăcit sau confuz.

În plus, ea reprezintă o plasă de siguranță ce poate compensa rănile sufletului. Atunci când *sufletul* suferă fracturi și pierderi, o inimă puternică îl poate susține până la vindecarea lui.

Inima păstrează amintirea tuturor intențiilor bune. Cu alte cuvinte, este posibil să ai sufletul afectat, dar o inimă caldă și plină de iubire. De fapt, se întâmplă foarte frecvent ca inima unui om să crească în urma experiențelor tumultuoase ale sufletului său. Marile pierderi pot conduce la o înțelegere mai profundă... și la o iubire și o compasiune amplificate.

A treia componentă pe care o examinez atunci când îmi scanez un client este *spiritul* acestuia, care în acest context se referă la *voința* și la *puterea fizică* a persoanei. Spiritul nu

este totuna cu sufletul. Cele două componente sunt separate. Spiritul este cel care îți permite să urci pe munte, să alergi și să te lupți. Chiar dacă ai sufletul afectat și inima slăbită, spiritul te poate susține până la vindecarea finală. Spre exemplu, mi se întâmplă uneori să îi spun unui client foarte bolnav să iasă la plimbare, în natură, să asculte păsărelele și să contemple apusul. Acest lucru îl ajută să își resuscteze spiritul, care îl va susține în continuare până la vindecarea sufletului și a inimii sale.

Nu există doi oameni la fel. Oamenii au experiențe, sentimente și stări sufletești individuale unice. Pentru a fi un vindecător plin de compasiune, este important să te adaptezi la condiția și personalitatea fiecărui client, pentru a-l putea ajuta să scape de durere și de suferință. Spiritul îmi spune că această compasiune este cel mai important element în procesul de vindecare.

UN MEDIUM MEDICAL CUM NU MAI EXISTĂ ALTUL

Deși există dezavantaje evidente ale auzirii continue a unei voci lângă urechea mea, există și avantaje fără pereche.

Dat fiind că Spiritul este distinct și separat de mine, nu contează dacă într-o zi mă simt supărat, bolnav sau plictisit. Spiritul nu este afectat de emoțiile mele și realizează de fiecare dată o lectură corectă a stării de sănătate a clienților mei.

Personal, nu sunt un medium intuitiv care trebuie să intre într-o anumită stare de transă și care are zile mai bune și mai proaste. Unii clienți mă întreabă: „Trebuie să îmi scot bijuteriile pentru a-ți asigura astfel o lectură psihică mai bună?" Pentru mine nu ar conta nici dacă ar fi înfășurați în folie de aluminiu. Eu pot obține întotdeauna răspunsurile pe care le caută și îmi pot da seama ce nu este în regulă cu ei.

Un alt lucru care mă deosebește de marea majoritate a mediumilor este faptul că nu am probleme în a obține

informații legate de sănătatea membrilor mei de familie și a prietenilor mei, sau despre propria mea stare de sănătate. După cum spuneam, Spiritul este separat de mine, așa ca tot ce trebuie să fac este să îl întreb, iar el îmi spune ce trebuie să știu.

Acesta este unul din aspectele care mă fac să fiu unic în lume.

Într-o zi, o jurnalistă sceptică m-a întrebat dacă o pot diagnostica pe loc:

– Spune-mi unde am dureri: în degetul de la picior, în picior, în stomac, în braț, în fund? Am vreo durere? Sunt curioasă ce spune vocea ta.

Spiritul mi-a răspuns imediat:

– *Chiar are* dureri. O doare în partea stângă a capului. Este chinuită de migrene cronice.

I-am atins partea stângă a capului și i-am răspuns:

– Spiritul îmi spune că te doare aici.

A început imediat să plângă. Atât de corecte sunt informațiile furnizate de Spirit.

Dacă primesc un telefon la 2:00 dimineața de la un client a cărui fiică este pe punctul de a intra într-o operație de urgență și clientul mă întreabă dacă este o alegere bună, trebuie să fiu capabil să îi spun doctorului dacă fetița are o simplă intoxicație alimentară sau dacă apendicele ei este pe punctul de a exploda.

Trebuie de asemenea să îi pot preciza dacă cineva se recuperează în urma operației sau dacă are o hemoragie internă, dacă febra unui copil este cauzată de o gripă sau o meningită, dacă cineva suferă de o simplă insuficiență cardiacă sau dacă este pe punctul de a face un atac de cord. Spiritul îmi furnizează de fiecare dată aceste informații.

Padre Pio și Edgar Cayce, cei doi mistici vindecători faimoși ai secolului XX, au fost singurii mediumi din istoria recentă care au avut acces la nivelul de compasiune pe care mi-l solicită Spiritul. În multe privințe, munca lor de

vindecare plină de compasiune a fost similară cu a mea. Pe de altă parte, darurile și înzestrările noastre sunt unice, fiindu-ne specifice fiecăruia dintre noi în parte.

Niciun alt medium nu face ceea ce fac eu. Niciun om în viață la ora actuală pe Pământ nu aude o voce spirituală care îi furnizează informații referitoare la sănătatea oamenilor cu o claritate de cristal.

Mi-am dedicat întreaga viață acestei munci. Ea mă definește ca om. Informațiile medicale din capitolele care urmează sunt rezultatul acestui har.

CAPITOLUL 2

Adevărul despre bolile misterioase

Dacă ți se pare că ai căutat de prea mult timp răspunsuri legate de sănătate fără să le găsești, află că nu ești singurul.

În medie, un client ajunge la mine după zece ani de mers pe la doctori, după ce a fost consultat de 20 de terapeuți diferiți. Unii sunt consultați chiar de 50 sau de 100 de doctori și terapeuți diferiți. O femeie mi-a spus că a fost consultată de aproape *100* de medici în șapte ani!

Acești oameni primesc diferite etichete pentru afecțiunea lor medicală – cum ar fi lupus, fibromialgie, boala Lyme, scleroza multiplă, sindromul oboselii cronice, migrena, afecțiuni ale tiroidei, artrita reumatoidă, colită, sindromul colonului iritabil, boala celiacă, insomnie, depresie și multe altele – dar nu se fac mai bine.

În unele cazuri, medicii nu găsesc nici măcar o etichetă pentru simptomele de care suferă acești oameni, preferând vechiul clișeu: „Totul este în mintea ta."

În realitate, acești oameni suferă de niște boli misterioase.

O boală misterioasă nu este pur și simplu o boală neidentificată, de genul știrii referitoare la cei opt copii din Midwest

care au fost internați în spital cu simptome subite și inexplicabile. Am avut și clienți aflați în astfel de situații care au venit la mine în căutare de răspunsuri, dar ei nu reprezintă decât o fracțiune infimă din numărul oamenilor care vin la mine și care suferă de o categorie mai mare de boli misterioase.

Nici limitarea bolilor misterioase la bolile acute și rare nu este foarte utilă. Ea amăgește opinia publică, făcându-i pe oameni să creadă că aceste cazuri care îi năucesc pe medici sunt rare și nu afectează decât o proporție foarte redusă din populație.

Adevărul este însă că milioane de oameni suferă de aceste boli misterioase. O boală misterioasă este orice boală care îl lasă pe om perplex dintr-un motiv sau altul. Uneori, misterul rezidă în faptul că nu există un nume pentru un set de simptome, așa că medicul refuză să pună un diagnostic, preferând să pună totul pe seama unui dezechilibru psihic. În alte cazuri, o boală misterioasă poate fi o boală cronică binecunoscută, pentru care nu există însă un tratament eficient al cauzelor (pentru simplul motiv că medicii nu înțeleg încă aceste cauze), sau poate fi o afecțiune diagnosticată frecvent greșit.

Nu vorbim aici numai de bolile enumerate mai sus, ci și de diabetul de tip 2, hipoglicemie, bolile încheieturii temporo-mandibulare, Candida, complicațiile asociate cu menopauza, ADHD, sindromul stresului post-traumatic, paralizia facială de tip periferic (Bell), zona zoster, sindromul intestinelor permeabile și altele. Toate aceste sintagme sunt simple etichete, pe care nimeni nu le înțelege cu adevărat, dar care generează foarte multă confuzie și suferință. Tocmai de aceea sunt considerate boli misterioase.

Se vorbește de asemenea despre boli autoimune, pe baza unei teorii greșite care spune că în anumite circumstanțe, organismul se atacă singur. Acest lucru nu este adevărat (vom mai vorbi despre acest subiect în capitolele următoare). Bolile așa zis „autoimune" reprezintă o simplă

etichetă pentru a-i face pe oameni să uite că știința medicală nu a descoperit încă de ce suferă oamenii de astfel de dureri cronice. Și ele sunt boli misterioase.

Dacă te duci la doctor și te plângi de dureri la cot, iar acesta îți spune că suferi de artrită reumatoidă, aceasta este o simplă etichetă, nu un răspuns. El îți poate prescrie medicamente și terapie fizică, dar nu îți dă nicio explicație referitoare la *motivele* pentru care suferi de această boală sau la modul în care te poți vindeca. Doctorul îți poate spune că artrita reumatoidă este o boală prin care corpul se atacă pe el însuși, sistemul său imunitar confundând anumite părți ale corpului cu niște invadatori străini și încercând să le distrugă.

Acest diagnostic este complet greșit. Corpul nu se atacă niciodată pe el însuși.

Adevărul este că artrita reumatoidă nu este decât un nume pentru o boală misterioasă. Sintagma *boală a încheieturilor dureroase* ar fi mai corectă, arătând ce au descoperit cercetările medicale în legătură cu această boală.

Există totuși o explicație autentică pentru artrita reumatoidă, pe care o vei găsi în această carte.

La ora actuală, bolile misterioase fac ravagii în lume. Cu fiecare nou deceniu, numărul celor care suferă de boli așa-zis autoimune și de alte boli cronice se dublează sau se triplează. A sosit timpul să definim mai clar ce sunt aceste boli, pentru că milioane de oameni așteaptă răspunsuri.

În capitolele care vor urma, îți voi revela adevărata natură a zeci de astfel de boli și îți voi spune ce trebuie să faci pentru a te vindeca și pentru a te proteja de ele.

Pentru prima dată în istorie, misterul va fi dezvăluit.

CARUSELUL VINDECĂRII

Atunci când oamenii se duc de la un doctor la altul, încercând să afle răspunsuri pentru simptomele lor misterioase,

eu numesc acest proces *caruselul vindecării*. Oricât ar încerca să coboare din carusel, ei continuă să se rotească la infinit în acesta.

În cele mai multe profesii, slujba este foarte clar definită. Asta nu înseamnă că un instalator, un mecanic, un contabil sau un avocat ar avea o meserie ușoară. Nu au, dar ei operează într-un cadru fix de reguli. Contabilul care nu reușește să își echilibreze conturile caută greșeala până o găsește, după care corectează întregul jurnal contabil. Instalatorul care vine să repare o mașină de spălat vase caută sursa problemei, și chiar dacă la început se simte confuz, mai devreme sau mai târziu își dă seama ce componente trebuie înlocuite, iar dacă în final mașina tot nu funcționează, el instalează o mașină nouă.

Chiar și unele aspecte ale medicinei sunt extrem de clare. De pildă, dacă cineva suferă un accident de schi, nu există niciun mister referitor la cauza piciorului său rupt sau la terapia care trebuie aplicată acestuia. În cazul unei fracturi de os, a cărei cauză, efecte și tratament sunt foarte clar definite, este ca și cum ai călători cu feribotul: știi de unde pleci și unde trebuie să ajungi, iar destinația este diferită de punctul de plecare. Ceața de-a lungul drumului poate complica într-o oarecare măsură călătoria (spre exemplu, așchiile pot complica tratamentul unei fracturi), dar există totuși un punct A și un punct B, iar personalul medical este antrenat să transporte pacientul din primul în cel de-al doilea.

Știința medicală este foarte avansată de pe ceea ce privește repararea corpului fizic. Ea a creat o tehnologie care salvează vieți și care îi ajută pe pacienți să se recupereze de pe urma unor accidente de mașină, a unei fracturi, a unui transplant de cord și așa mai departe. Unde ne-am afla fără acești oameni dedicați care realizează în fiecare zi proceduri de rutină și operații chirurgicale revoluționare?

În secolul XX, știința medicală a avansat enorm inclusiv în domeniul virusologiei... dar aceste descoperiri au sfârșit prin a fi măturate sub covor. Din cauza lipsei de fonduri pentru

a duce mai departe aceste descoperiri, foarte mulți medici de excepție au căzut în dizgrație, iar descoperirile lor referitoare la anumiți viruși au fost ignorate.

În cazul bolilor misterioase, cauzele simptomelor nu sunt de cele mai multe ori evidente. De aceea, nu există explicații clare pentru suferința oamenilor. Antrenamentul medicilor nu îi ajută pe aceștia să te conducă din punctul A în punctul B, pentru simplul motiv că nu există un manual cu instrucțiuni pentru aceste boli. Un medic sceptic nici măcar nu își dă seama că pacientul său suferă, așa că îl silește pe acesta să caute în permanență o validare că suferă de o boală reală.

Pe de altă parte, foarte mulți oameni care suferă de boli cronice nu se fac mai bine. Poate că metafora *caruselului* nu este foarte indicată în cazul lor, căci suferința lor nu are nimic de-a face cu bucuria unui carnaval.

A sosit timpul ca această stare de lucruri să se schimbe.

Scopul meu este să îți transmit că lipsa unui manual pentru vindecarea bolilor misterioase nu este neapărat un lucru rău. Să luăm ca exemplu profesia juridică. Nenumărați oameni se fac avocați pentru că sunt atrași de ideea de justiție. Ei urmează o școală de drept, își iau o slujbă... după care își dau seama că justiția este limitată, depinzând de legile create de oameni, care nu sunt întotdeauna drepte. Așadar, o carte cu legi nu este întotdeauna un lucru bun.

Din fericire, dat fiind că nu există o carte cu legi pentru bolile misterioase, nu există nici limite pentru recuperare. Tot ce trebuie să cunoști în această direcție sunt secretele pe care ți le voi dezvălui în paginile care urmează. Vindecarea este una dintre cele mai mari libertăți pe care ne-o acordă tuturor Dumnezeu. Ea este o lege a Universului, este lumina însăși, sau oricum preferi să numești sursa superioară – nu legea oamenilor – așa că ea împarte o dreptate autentică. Dacă știi să o aplici, vindecarea de bolile misterioase poate depăși orice imaginație.

DEPENDENŢI DE RASPUNSURI

Comunitatea medicală poate fi comparată cu un dependent. Ea depinde de doza zilnică ce îi confirmă că reprezintă autoritatea supremă în domeniul sănătăţii. În aceste condiţii, atunci când nici medicii convenţionali, nici cei alternativi nu cunosc răspunsul, ei intră în faza de negare.

Această negare poate lua forma unei etichetări greşite a unei condiţii, în loc ca medicii să spună pur şi simplu: „nu ştiu". Ea poate lua forma prescrierii unor medicamente sau diete care mai degrabă blochează decât ajută procesul de vindecare. Alteori, un medic îşi exprimă negarea prin neîncredere şi îşi trimite pacientul la psihiatru, insistând că simptomele sale sunt psihosomatice.

La fel ca în cazul oricărei dependenţe, primul pas ar consta în recunoaşterea faptului că medicii au o problemă.

Indiferent dacă sunt convenţionale sau alternative, tradiţionale sau netradiţionale, atât timp cât comunităţile medicale nu recunosc că epidemia de femei secătuite de oboseală şi de dureri musculare este reală şi atât timp cât nimeni nu cunoaşte cauzele acestei epidemii, cum ar putea cercetătorii să primească finanţări adecvate pentru descoperirea cauzelor reale ale fibromialgiei sau ale celorlalte boli misterioase?

Ce om bolnav este dispus să aştepte decenii la rând pentru ca medicii să descopere soluţii pentru boala sa?

Foarte multe mame vin la mine şi îmi spun că au simptome misterioase, unele vechi de 20 de ani, şi că au fost diagnosticate cu afecţiuni ale tiroidei, migrene, dezechilibre hormonale sau scleroză multiplă. La ora actuală, ele îşi privesc fiicele trecând prin acelaşi travaliu. Aceste femei îmi spun că atunci când au fost diagnosticate pentru prima dată, nu şi-au imaginat nicio clipă că după 20 de ani medicina va continua să nu aibă soluţii pentru afecţiunea lor, ba chiar nici măcar explicaţii adecvate. Ele nu s-ar fi gândit nicio

clipa ca progresele medicale în domeniul la bolilor cronice vor fi atât de infime și că vor fi nevoite să își privească fiicele trecând prin aceleași suferințe ca și ele.

Nu ar trebui să treacă o eternitate pentru a descoperi adevăratele cauze ale durerilor unei persoane sau un tratament adecvat pentru acestea. Niciun pacient nu merită să rătăcească prin întuneric în căutarea unui răspuns.

A sosit timpul ca *sistemul* medical să fie onest și deschis, și să accepte că modelul medical actual trebuie să se adapteze și să meargă înainte, făcând un salt la fel de impresionant în domeniul bolilor cronice cum a făcut în alte domenii, cum ar fi chirurgia care salvează vieți. Dacă dorim să evităm alte decenii în care medicii nu vor face decât să dea nume fără nicio noimă unor boli, înseamnă că a sosit timpul ca medicina să recunoască faptul că testele de diagnosticare sunt de multe ori inadecvate și greșite, iar pregătirea actuală a medicilor îi face pe aceștia să își dea pur și simplu cu părerea de foarte multe ori.

A sosit timpul ca medicii să caute răspunsurile pe care le vom explora noi în această carte.

TIPURI DE BOLI MISTERIOASE

Bolile misterioase intră în trei categorii.

Primul tip este cel al *bolilor nenumite*. O persoană se poate duce de la un doctor la altul descriindu-și simptomele și făcând teste după teste numai pentru a i se spune de fiecare dată că nu are nimic. Analizele sângelui, RMN-urile, ultrasunetele și alte scanări și analize nu ridică niciun semn de întrebare. De multe ori, singura explicație pe care o primește pacientul pentru durerile sale este că acestea există doar în mintea sa, că este ipohondru, anxios, deprimat, epuizat sau plictisit. Această explicație i se pare o prostie celui care suferă de dureri reale. Atunci când medicul este convins că pacientul său este bolnav, dar nu reușește să identifice

boala, el o numește *idiopatică*, un cuvânt sofisticat care nu înseamnă altceva decât „necunoscută".

A doua categorie de boli misterioase este aceea a *bolilor cu tratamente ineficiente*. În acest caz, comunitatea medicală are un nume clar pentru un set de simptome, dar nu și o metodă viabilă de recuperare. Tratamentul prescris nu influențează în niciun fel sănătatea pacientului sau o poate chiar înrăutăți. Mulți medici le spun pacienților lor că aceste simptome vor continua până la sfârșitul vieții lor. În cel mai bun caz, pacientul primește medicamente care îi alină simptomele (așa cum se întâmplă în cazul sclerozei multiple), dar care nu vindecă propriu-zis boala.

În cazul celei de-a treia categorii de boli misterioase, *cele diagnosticate greșit*, pacientul primește un nume pentru suferința sa, dar acesta este pur și simplu greșit. Uneori, responsabile sunt trendurile de diagnosticare. Spre exemplu, medicii dau vina pe hormoni pentru foarte multe afecțiuni ale femeilor care nu au nimic de-a face cu menopauza, perimenopauza sau chiar cu un simplu dezechilibru hormonal. Doritori să își ajute pacienții, mulți medici care își aud colegii punând anumite etichete unui set de simptome își copiază pur și simplu pe aceștia. Chiar și medicii alternativi au început recent să meargă pe calea hormonilor, inspirându-se din mișcarea hormonală pe care a mers medicina convențională în deceniile trecute. Acest exemplu arată că trendurile pot trece cu ușurință granița dintre medicina convențională și cea alternativă.

De-a lungul călătoriei în căutarea răspunsurilor, foarte mulți oameni trec la un moment dat prin toate cele trei categorii de mai sus. La prima consultație, ei îl pot auzi pe doctor spunându-le că simptomele lor sunt psihosomatice și că ar trebui să își facă un hobby ca să își schimbe starea de spirit. Următorul doctor le-ar putea valida faptul că au o problemă de sănătate, dându-i acesteia un nume precum lupusul și oferindu-le un tratament ineficient. Văzând că nu se simt cu nimic mai bine, acești oameni se duc la un al treilea

medic, care le pune un diagnostic diferit, de data aceasta incorect, și care le dă „remedii" ce le înrăutățesc și mai tare starea de sănătate.

TRENDURILE NU SUNT SINONIME CU VIITORUL

Trendurile în medicină nu devin populare pentru că sunt eficiente.

O mașină, un telefon sau o marcă de îmbrăcăminte pot deveni populare datorită calității sau utilității, ori pur și simplu pentru că sunt amuzante, dar diagnosticele și tratamentele nu urmează același traseu grație beneficiilor lor pentru sănătate. Teoria sau clișeul care stă la baza unui trend medical are o putere mult mai mare asupra conștiinței oamenilor decât rezultatele sau beneficiile lor.

Trendurile din domeniul sănătății sunt o momeală. Ele îi atrag pe oameni cu fascinația unei sănătăți optime, dar le oferă tehnici care le risipesc inutil timpul și îi fac să își pună la îndoială propriul angajament și propriile capacități. Poate că dacă s-ar fi ținut mai mult timp de respectivul regim – își spun ei – sau dacă ar fi continuat să ia cocteilul de proteine ori să respecte cutare dietă (de eliminare totală a fructelor), poate că ar fi obținut rezultatele promise.

Pentru a înțelege cum operează trendurile medicale, imaginează-ți un restaurant care servește întotdeauna un fel de mâncare cu curcan în săptămâna Sărbătorii Recunoștinței. De-a lungul anilor, faima acestei rețete a devenit atât de mare încât nu mai contează ce gust are masa propriu-zisă. Ceea ce nu observă nimeni este faptul că restaurantul nu a servit niciodată curcan, ci gâscă. Dacă cineva observă că mâncarea are un gust diferit de cel pe care îl cunoaște el, acesta nu spune nimic, imaginându-și că percepția sa este greșită. Același mecanism funcționează inclusiv în cazul trendurilor medicale.

Trendurile în domeniul sănătății sunt precum împăratul fără haine din poveste. Ele încearcă să ne distragă atenția de la faptul că nu au nicio substanță prin falsa lor încredere în sine și prin negare. Dacă un sistem de convingeri își găsește adepți care îi fac un marketing agresiv, pe măsură ce trec deceniile, el capătă puterea unui urs grizzly asupra bunului simț. Aceste mode efemere stau la baza convingerii greșite că o dietă fără carbohidrați poate rezolva problema Candidei, a convingerii incorecte că boala lui Hashimoto este o situație în care sistemul imunitar al corpului atacă tiroida sau a tratamentului aberant al bolii Lyme cu antibiotice.

Alte trenduri nu sunt chiar atât de rele. Să luăm de pildă exemplul hipotiroidismului. Foarte multe femei suferă de această boală, indiferent dacă le este diagnosticată sau nu prin analize. Un trend recent în rândul medicilor integrativi intuitivi constă în recunoașterea realității acestor simptome și în validarea faptului că femeile care suferă de ele nu sunt ipohondre sau niște casnice plictisite. Acești doctori le spun pacientelor lor: „Chiar dacă nu apare la analize, eu cred că tiroida ta nu funcționează cum trebuie" și le tratează cu o combinație de medicamente și dietă.

Acest lucru reprezintă un progres pentru femeile care s-au simțit multă vreme nedreptățite. Pe de altă parte, hipotiroidismul continuă să fie considerat o boală misterioasă, căci medicii nu au descoperit cauza care stă la baza ei. Hipotiroidismul pacienților nu se vindecă, indiferent de medicamentele pe care le iau aceștia. Marea majoritate a pacienților nu au habar că medicamentele pentru tiroidă nu acționează propriu-zis asupra acestei glande, nefiind prescrise la origini pentru ea. Cu alte cuvinte, ele nu elimină hipotiroidismul. Glanda tiroidă rămâne insuficient de activă, iar medicamentele nu fac decât să aline simptomele.

La fel se petrec lucrurile și în privința multor altor boli, cum ar fi cele enumerate la începutul acestui capitol: fibromialgia, lupusul, boala Lyme, scleroza multiplă, sindromul

oboselii cronice, migrenele, colita, artrita reumatoidă, sindromul colonului iritabil, boala celiacă, insomnia, depresia etc. După toate aparențele, comunitățile medicale tratează aceste boli, pentru că le au dat nume, au creat teorii referitoare la ele și pun la dispoziție tratamente populare. Este important să înțelegem însă că medicina se află încă în Evul Mediu atunci când vine vorba de dureri și de bolile misterioase. Peste toate, diagnosticele greșite reprezintă o epidemie. Există foarte multă confuzie în comunitățile medicale în privința cauzelor acestor boli.

Am făcut toate aceste precizări pentru a sublinia faptul că trendurile medicale nu reprezintă soluția.

NU EXISTĂ NUMAI ÎN MINTEA TA

Un fenomen foarte comun (care le afectează îndeosebi pe femei) face ca o boală validă și reală să fie privită cu scepticism, luată în derâdere sau să conducă la dezinformare din partea *Sistemului* medical în care bolnavii își pun toate speranțele pentru a găsi răspunsuri. Doctorii nu sunt vinovați că nu știu cauzele acestor simptome debilitante misterioase, sau că dau vina pe cauze greșite pentru diferite boli. De multe ori, ei nu primesc finanțări pentru studiile de care au nevoie, sau acestea din urmă o apucă în direcții greșite din cauza trendurile curente. Alteori, tehnologiile de diagnosticare corecte urmează să apară în viitorul mai mult sau mai puțin apropiat (unele mai au însă de așteptat decenii întregi).

Medicii sunt învățați să creadă că în absența altor explicații, cel mai bine este să le spună pacienților că simptomele lor sunt psihosomatice. *Comunitatea* medicală consideră că în acest fel contribuie la trezirea pacienților lor, lucru care ar fi adevărat... dacă boala acestora ar exista doar în mintea lor.

De cele mai multe ori, o boală cronică misterioasă are o cauză fizică, dar comunitățile medicale nu au identificat o

încă, și deci nu o pot trata eficient. Foarte mulți pacienți care suferă de boli misterioase ajung la mine abia după ani de căutări și mii de dolari cheltuiți. Mulți dintre ei îmi spun că prietenii și familia i-au implorat să renunțe la căutări și să își accepte diagnosticul și tratamentul care le-a fost dat. Ceva îi împinge totuși pe aceștia să mai caute, fie instinctul primar de supraviețuire, fie dorința de a-și trăi viața la apogeu, fie convingerea că merită să fie sănătoși.

Nu există cuvinte pentru a descrie ușurarea acestor clienți atunci când înțeleg în sfârșit ce anume stă la baza suferinței lor.

A sosit rândul tău să afli aceste secrete. Nu tu ești vinovat pentru boala ta. Tu nu ai manifestat și nu ai atras această boală. Nu este vina ta. Cu siguranță, nu meriți să te simți rău, căci ai dreptul lăsat de la Dumnezeu de a te vindeca.

Dacă ai avut de-a face cu o boală cronică, cu siguranță ai avut de-a face inclusiv cu oameni care ți-au spus: „Bine, dar arăți perfect sănătos!" Cel mai probabil ai renunțat să mai spui adevărul la întrebarea: „Ce mai faci?", căci nu mai suporți să auzi comentariul: „Cum, *tot* nu te-ai vindecat?!" Este mult mai puțin lezant din punct de vedere emoțional să pretinzi că te simți mai bine decât să îi asculți pe cei din jur insistând că cutare terapie îți va rezolva toate problemele, ca și cum nu le-ai fi încercat deja pe toate, mergând până la capătul pământului în căutarea de răspunsuri. Pe parcursul acestei călătorii, ai auzit probabil tot felul de oameni povestindu-ți despre lupta lor (sau a membrilor familiilor lor) cu boala, ca și cum experiențele lor ar fi mai importante decât a ta.

Atunci când te simți bine, este ușor să emiți teorii legate de schimbarea atitudinii psihice a celor bolnavi, la fel cum atunci când nu înțelegi natura reală a unei boli, este ușor să crezi că persoana respectivă se teme de vindecare, sau chiar că se bucură de atenția pe care o atrage din partea celor din jur datorită bolii.

Orice om care ți-a spus vreodată că acestea sunt motivele pentru care ești bolnav nu știe ce înseamnă durerile prin care treci. Astfel de idei nu fac decât să înrăutățească starea de spirit a celor care suferă de o boală misterioasă. Ele îi fac pe oameni să se rușineze din cauza problemelor lor și să evite să mai ceară ajutorul altora, ascunzându-și suferința pentru a nu fi considerați prefăcuți sau mincinoși.

Să clarificăm un lucru: nimeni nu își dorește să fie bolnav sau deteriorat. Nimeni nu se „teme" de vindecare!

Oamenii se tem de boală, nu de vindecare, și de fapt exact acest lucru îi face pe oamenii sănătoși să emită astfel de păreri insensibile. Ceea ce vor ei să spună de fapt este: „Sper că nu va trebui să trec vreodată prin ceea ce treci tu, nu-i așa?"

Ceea ce ți-ai dori tu să îți spună acești oameni este: „Te înțeleg, te cred și cred în tine. Știu că treci printr-o perioadă dificilă, dar *trebuie* să existe o modalitate de a ieși din ea. Voi fi alături de tine până când o vei găsi."

De-a lungul procesului de vindecare, înțelegerea cauzei care a generat afecțiunea de care suferi (inclusiv a factorilor care *nu* reprezintă cauze ale acesteia) înseamnă câștigarea bătăliei pe jumătate. Următorul pas constă în aflarea tratamentului cel mai indicat. Dacă vei urma indicațiile referitoare la felul în care trebuie să te folosești de capitolele care urmează, pe care ți le-am prezentat în introducere, această carte te va ajuta în egală măsură să înțelegi cauzele bolii de care suferi și să știi cum să o tratezi.

Spiritul deține toate răspunsurile. El își dorește ca tu să afli secretele care se ascund în spatele bolilor misterioase, să te vindeci (tu și toți cei pe care îi iubești), să știi ce trebuie să faci pentru a merge mai departe și să deții controlul asupra propriei tale vieți.

Spiritul înțelege, cu o compasiune infinită, de ce suferă oamenii de pe această planetă.

Dumnezeu m-a înzestrat cu capacitatea de a accesa o cunoaștere vastă și extrem de avansată referitoare la vindecare,

prin intermediul Spiritului său. Datorită acestei cunoaşteri, foarte mulţi oameni de ambele sexe şi de toate vârstele au găsit soluţii pentru vindecarea bolilor cronice şi misterioase de care sufereau, redobândindu-şi controlul asupra sănătăţii lor, până la recuperarea completă. În capitolele care urmează vei găsi şi tu soluţiile pe care le cauţi.

STUDIU DE CAZ

Adevărata vindecare

Lila* era o agentă imobiliară în vârstă de 34 de ani, când a început să experimenteze stări de ameţeală şi de confuzie mentală, de slăbiciune, de oboseală, o presiune la nivelul urechilor şi amorţirea extremităţilor. În scurt timp, aceste simptome au început să îşi lase amprenta asupra muncii sale. Ea şi-a dat seama că colegii ei au remarcat faptul că îşi abandona unii clienţi, uita de programări şi organiza şedinţe neglijente de prezentare a unei case. De multe ori, Lila nu mai reuşea să îşi aducă aminte de nume şi de adrese, simţindu-se atât de obosită după o zi de muncă încât a doua zi nu mai reuşea să audă alarma ceasului deşteptător. Atunci când încheia un contract de vânzare-cumpărare, se simţea la limită, incapabilă să calculeze corect rata ipotecară şi să stabilească celelalte detalii. A ajuns chiar să încurce numerele, care altădată erau punctul ei forte.

În cele din urmă, Lila a trebuit să recunoască în faţa propriei sale conştiinţe, dar şi a angajatorului ei, că este bolnavă. Supervizoarea ei i-a recomandat un medic. La prima consultaţie cu acesta, Lila i-a prezentat toate simptomele, dar analizele nu au indicat nicio cauză fizică, aşa că medicul a declarat-o perfect sănătoasă. Cel mai probabil, i-a spus el, la baza simptomelor sale stătea o stare depresivă.

Lila a încercat să se descurce cu acest diagnostic. Ferm hotărâtă să îşi depăşească starea de oboseală, de ceaţă mentală şi celelalte simptome printr-o dispoziţie veselă, ea s-a întors la muncă. Dacă experimenta vreun simptom, ea îşi spunea că acesta este o simplă manifestare a stării ei de spirit. Cine ştie? Poate că îşi dorea atenţia celor din jur.

Lila a început însă să rateze din ce în ce mai multe prezentări de case, căci se simţea incapabilă să se mai ridice din pat, mâinile îi erau prea amorţite pentru a mai putea conduce sau se simţea pur şi simplu prea stânjenită din cauza faptului că nu făcuse baie, căci se simţise prea obosită. În scurt timp, Lilei şi colegilor săi le-a devenit evident faptul că nu mai era în stare să îşi ducă la bun sfârşit sarcinile de serviciu şi că trebuia să îşi ia un concediu. Ea s-a dus din nou la doctor, plângându-se de aceleaşi simptome. Acesta a examinat-o din nou, dar şi de această dată a ajuns la concluzia că era perfect sănătoasă. „Nu o să fiu eu doctorul care îţi dă dreptul la ajutor de boală", i-a spus el.

Devastată şi de-abia reuşind să supravieţuiască, Lila a căutat şi o a doua opinie. Noul medic a supus-o unui set elaborat de analize, dar a ajuns la aceeaşi concluzie ca şi primul. Şi acesta a refuzat să îi semneze documentele de care avea nevoie pentru a primi indemnizaţia de boală.

Acesta a fost doar începutul unei călătorii care a durat ani de zile, de-a lungul căreia Lila a ajuns pe la tot felul de medici convenţionali sau alternativi, în căutarea unei explicaţii pentru boala ei misterioasă. Pe parcurs, ea a primit câteva crâmpeie de speranţă, dar ori de câte ori era convinsă că a găsit un nume pentru condiţia ei sau un tratament care ar fi putut-o face să se simtă mai bine, ajungea din nou în punctul din care a plecat, sau chiar mai rău.

Această spirală descendentă s-a oprit când a ajuns în sfârşit la mine. Spiritul i-a furnizat Lilei explicaţia pe care o aştepta, inclusiv referitoare la cauza simptomelor sale, şi i-a dat instrucţiuni pentru a-şi putea redobândi starea de sănătate optimă. Nu a trecut mult şi Lila a început să se simtă mai bine decât îşi amintea de foarte multă vreme. Energia ei reînnoită i-a redat încrederea în sine şi bucuria de a trăi, iar ea s-a putut întoarce la meseria pe care o iubea, dar şi la alte pasiuni pe care le neglijase de ani buni.

În această carte vei citi multe studii de caz asemănătoare cu ale Lilei. Vei remarca astfel un tipar, cu care te-ai putea chiar identifica: lungii ani de boală fără validare, călătoria interminabilă pe la diferiţi

* Numele şi alte detalii care ar putea conduce la identificarea clienţilor mei au fost schimbate pentru a le proteja intimitatea.

doctori, izolarea, confuzia și frustrarea. Ai putea rezona la fel de bine cu alte povești în care cineva primește validarea pentru boala sa, dar sub forma unui diagnostic greșit ori a unui tratament care nu conduce la o vindecare reală.

Din fericire, nimeni nu te obligă să continui la nesfârșit acest cerc vicios. La fel ca și Lila, și tu poți rezolva misterul simptomelor tale, vindecându-te definitiv.

Partea a II-a

EPIDEMIA ASCUNSĂ

CAPITOLUL 3

Virusul Epstein-Barr, sindromul oboselii cronice și fibromialgia

Virusul Epstein-Barr (VEB) a provocat o veritabilă epidemie secretă. Dintre cei aproximativ 320 de milioane de cetățeni americani, peste 225 de milioane au o formă sau alta de VEB.

Epstein-Barr este responsabil pentru multe boli misterioase din toate cele trei categorii. În cazul unora, el dă naștere la oboseală și la dureri, simptome care rămân nediagnosticate. În cazul altora, simptomele generate de VEB îi determină pe medici să prescrie tratamente ineficiente, cum ar fi cel de înlocuire a hormonilor. În sfârșit, în foarte multe cazuri de oameni infectați cu VEB, el este diagnosticat greșit.

Se cunosc foarte puține lucruri despre VEB și despre motivele pentru care acest virus este atât de larg răspândit. Comunitățile medicale nu cunosc decât o versiune de VEB, dar există peste 60 de varietăți ale virusului. Epstein-Barr este cauza multor boli debilitante care îi nedumiresc pe medici.

Așa cum am declarat în Introducere, el reprezintă boala misterioasă din spatele multor boli misterioase.

Medicii nu au nicio idee cum operează acest virus pe termen lung și cât de problematic poate fi el. Adevărul este că VEB este sursa multor probleme de sănătate considerate la ora actuală boli misterioase, cum ar fi fibromialgia și sindromul oboselii cronice. VEB este de asemenea cauza unor boli importante pe care comunitățile medicale cred în mod greșit că le înțeleg, cum ar fi afecțiunile tiroidei, vertijul și țiuitul în urechi.

Acest capitol explică cum a apărut virusul Epstein-Barr, cum se transmite el, cum operează pentru a crea un haos de nedescris în mai multe etape strategice pe care nimeni nu le înțelege și care sunt pașii (nemairesclați vreodată până acum) care îl pot distruge, restabilind astfel starea de sănătate.

ORIGINILE ȘI TRANSMITEREA VIRUSULUI EPSTEIN-BARR

Deși virusul Epstein-Barr a fost descoperit de doi medici de geniu în anul 1964, despre el a început să se vorbească încă de la începuturile secolului XX, cu peste o jumătate de secol înainte. Primele versiuni ale VEB – care continuă să existe pe Pământ – acționează relativ lent și de multe ori nu dau naștere unor simptome notabile decât peste foarte mulți ani. Chiar și atunci, aceste simptome sunt relativ ușor de suportat. Foarte mulți oameni sunt infestați cu aceste tulpini puțin agresive de VEB.

Din păcate, VEB a suferit mutații de-a lungul deceniilor, și fiecare nouă generație a virusului a devenit din ce în ce mai periculoasă.

Până la publicarea acestei cărți, oamenii infestați cu VEB nu au avut de ales și au rămas infestați până la sfârșitul vieții. Medicii nu recunosc decât rareori VEB ca sursă primară a miriadelor de probleme pe care le cauzează, și oricum nu

au nicio idee cum pot trata această problemă chiar și când recunosc virusul.

Există multe moduri prin care te poți infesta cu VEB. Spre exemplu, îl poți lua încă din pântecul matern, dacă mama ta l-a avut. O altă modalitate este sângele infestat. Spitalele nu fac teste pentru depistarea acestui virus, așa că orice transfuzie de sânge te poate infesta. Îl poți lua chiar și atunci când mergi la restaurant, căci bucătarii din aceste localuri se află sub o presiune enormă de a prepara foarte rapid felurile de mâncare. Uneori, ei se taie la un deget, își pun un plasture și continuă să lucreze. Sângele lor poate ajunge în mâncare... iar dacă au VEB în faza sa contagioasă, acest lucru este suficient pentru a te infesta.

Transmiterea se poate realiza și prin intermediul altor fluide corporale, de pildă în timpul actului sexual. În anumite circumstanțe, chiar și un simplu sărut poate fi suficient pentru a transmite VEB.

Pe de altă parte, purtătorii virusului nu sunt tot timpul contagioși. Acesta se răspândește cel mai probabil în timpul Etapei a Doua. Ajungem astfel la o altă informație care nu a mai fost revelată vreodată până acum pe Pământ: VEB evoluează în patru etape.

EPSTEIN-BARR – ETAPA ÎNTÂI

La începutul infestării cu VEB, virusul trece printr-o perioadă inițială latentă, în care plutește prin sângele tău fără a face altceva decât să se înmulțească prin divizare, așteptând ocazia pentru a lansa o infestare mai directă.

Spre exemplu, dacă te epuizezi fizic timp de săptămâni la rând și nu îți acorzi șansa de a te recupera pe deplin, dacă îți privezi organismul de unele substanțe nutritive esențiale cum ar fi zincul sau vitamina B_{12}, ori dacă treci printr-o experiență emoțională traumatică cum ar fi o despărțire sau moartea unei persoane dragi, virusul va detecta hormonii

stresului secretați de organismul tău și va profita pentru a prelua controlul asupra acestuia.

De asemenea, VEB acționează adeseori atunci când treci printr-o schimbare hormonală majoră, cum ar fi pubertatea, sarcina sau menopauza. Un scenariu comun este cel al unei femei care naște. După naștere, ea simte diferite simptome, inclusiv oboseală, dureri și depresie. În acest caz, VEB nu îi exploatează slăbiciunea, ci starea hormonală, căci hormonii reprezintă una din principalele sale surse de hrană, astfel încât abundența lor acționează ca un factor declanșator. Hormonii care circulă prin organism reprezintă pentru acest virus ce era spanacul pentru Popeye!

VEB are o răbdare infinită. Această Primă Etapă în care se înmulțește și așteaptă oportunitatea ideală pentru a ataca poate dura săptămâni, luni și chiar un deceniu sau mai mult, în funcție de o întreagă varietate de factori.

Virusul este cu deosebire vulnerabil în timpul Primei Etape. Din păcate, este nedetectabil la analize și nu generează simptome, așa că nimeni nu este conștient de prezența lui, dincolo de faptul că nu ar ști oricum cum să le trateze.

EPSTEIN-BARR – ETAPA A DOUA

La sfârșitul Etapei Întâi, virusul Epstein Barr este pregătit să îți atace corpul. Aceasta este prima etapă în care își face cunoscută prezența... prin transformarea în *mononucleoză*. Aceasta este infama boală de care auzim cu toții vorbindu-se că este „boala sărutului". Mii de studenți de colegiu contractează această boală în fiecare an atunci când se epuizează prin petreceri care țin toată noaptea sau prin studii prelungite.

Comunitățile medicale nu au habar că orice caz de mononucleoză este de fapt Etapa a Doua a VEB.

Aceasta este perioada în care virusul este cel mai contagios. Prin urmare, este de dorit să nu te expui contactului cu sângele, saliva sau alte fluide corporale ale unei persoane

care are mononucleoză... sau să expui alte persoane fluidelor tale dacă *tu* ești cel care suferă de ea.

În timpul Etapei a Doua, sistemul tău imunitar declară război virusului. El trimite celule-cercetași pentru a „marca" celulele virusului prin plasarea unui hormon asupra acestora care să le marcheze drept invadatori, după care își trimite celulele-soldați să caute și să ucidă celulele virale marcate. Așa acționează sistemul imunitar atunci când organismul are nevoie de el.

Severitatea acestei bătălii depinde de fiecare om în parte, căci nu există doi oameni la fel, dar și de tulpina sau varietatea de VEB cu care este infestată persoana. Este posibil să nu ai mononucleoză decât o săptămână sau două, în care să îți simți gâtul iritat și să te simți obosit, fără să îți dai seama ce se întâmplă de fapt, motiv pentru care nici nu te duci la doctor pentru a-ți face analizele sângelui.

Alternativ, poți fi lovit foarte greu de oboseală, dureri severe de gât, febră, dureri de cap, urticarii și alte simptome, care durează luni la rând. În acest caz, există posibilitatea să te duci la medic pentru a-ți face analizele, iar virusul Epstein-Barr să apară sub forma de mononucleoză... cel mai adesea.

În timpul acestei etape, VEB își caută un cămin pe termen lung atacându-ți unul sau mai multe organe majore, de regulă ficatul și/sau splina. VEB adoră aceste organe, căci aici se acumulează de regulă mercurul, dioxinele și alte toxine care îl hrănesc.

Un alt secret legat de VEB constă în faptul că acesta are o prietenă foarte bună: o bacterie numită *Streptococ*. Atunci când este infestat inclusiv cu aceasta, organismul trebuie să facă față nu doar unui virus, ci și unei bacterii. Sistemul său imunitar poate fi complet dat peste cap, iar gama de simptome poate fi și mai largă. Acesta este principalul *cofactor* al virusului Epstein-Barr.

În timpul Etapei a Doua a VEB, *Streptococul* poate călători ascendent, dând naștere unei dureri de gât și/sau infestând

sinusurile, nasul sau gura. El poate călători inclusiv descendent, creând infecții ale tractului urinar, vaginale, la nivelul rinichilor sau vezicii... dar mai ales cistita.

EPSTEIN-BARR – ETAPA A TREIA

De îndată ce virusul se instalează în ficat, splină și/sau alte organe, el rămâne aici.

Începând din acest moment, atunci când un medic face un test pentru Epstein-Barr, el găsește anticorpi și ajunge la concluzia că aceștia indică o infecție *din trecut*, când VEB se afla în faza de mononucleoză. Medicul nu va găsi în această etapă VEB activ prezent în sânge. Această confuzie reprezintă una dintre cele mai mari erori din istoria medicală, care l-a permis virusului să se răspândească atât de mult, strecurându-se printre crăpături. Dacă nu ai luat măsurile recomandate în această carte pentru a ucide VEB, virusul rămâne cât se poate de viu și continuă să cauzeze simptome noi... eludând în același timp testele medicale. Explicația este simplă: el trăiește în ficat, în splină sau în alte organe, și nu există teste pentru a verifica acest lucru.

În condițiile în care virusul se ascunde în organe, organismul presupune că a câștigat războiul cu el și că invadatorul a fost distrus. Sistemul imunitar revine la starea sa obișnuită, mononucleoza se vindecă și doctorul îți spune că ești perfect sănătos.

Din păcate, virusul Epstein-Barr de abia și-a început călătoria prin corpul tău.

Dacă ai o varietate obișnuită, VEB ar putea rămâne în stare latentă în organele tale ani la rând, poate chiar decenii, fără să îți dai seama. Totuși, dacă ai o varietate extrem de agresivă, el poate crea probleme serioase chiar în această etapă.

Spre exemplu, virusul poate infesta foarte puternic ficatul sau splina, generând inflamarea și mărirea acestor organe. Îți reamintesc că și de această dată, medicul tău nu va ști să

unească punctele între ele și să facă o conexiune între activitatea VEB *din trecut* și cea *din prezent*, din interiorul organelor.

De asemenea, virusul creează trei tipuri de toxine:

- VEB excretă deșeuri toxice, sau *produse secundare* virale. Acestea se pot acumula pe măsură ce virusul se multiplică din ce în ce mai mult, celulele sale continuând să consume și să elimine deșeuri. Aceste deșeuri sunt adeseori identificate ca spirocheți, care pot genera rezultate pozitive greșite la teste precum cel pentru boala Lyme, conducând la un diagnostic greșit.
- Atunci când o celulă a virusului moare, lucru care se întâmplă frecvent, căci celulele au un ciclu de viață de numai șase săptămâni, *cadavrul* acesteia este el însuși toxic, otrăvind și mai mult organismul. Această problemă devine din ce în ce mai severă pe măsură ce armata de celule VEB crește, creând o stare de oboseală din ce în ce mai accentuată.
- Toxinele create de VEB prin aceste două procese au capacitatea de a genera o *neurotoxină*, adică o otravă care perturbă sistemul nervos și generează confuzie la nivelul sistemului imunitar. VEB secretă această toxină specială în anumite perioade strategice din Etapa a Treia și încontinuu în Etapa a Patra, împiedicând astfel sistemul imunitar să identifice din nou virusul și să îl atace.

Problemele care pot rezulta în urma activității unei varietăți agresive de VEB ascuns în organe includ:

- Încetinirea funcției hepatice și reducerea eliminării toxinelor din sistem.

- *Hepatita* C (VEB este principala cauză a acestei boli)
- Performanța scăzută a ficatului reduce producția de acid clorhidric a stomacului, iar tractul intestinal începe să devină toxic. De aceea, o parte din alimente nu mai sunt digerate și intră în putrefacție în tractul intestinal, conducând la balonare și/sau la constipație.
- Apariția unor sensibilități la alimente care nu au cauzat niciodată probleme în trecut. Acest lucru se întâmplă atunci când virusul consumă un aliment care îi place, cum ar fi brânza, transformându-l în ceva nerecunoscut de organism.

Virusul așteaptă cu răbdare până când percepe hormonii asociați cu stresul, care îi spun că te afli într-o stare extrem de vulnerabilă, de pildă atunci când ești secătuit, când suferi o lovitură emoțională severă, când ai un accident (de pildă, de mașină) sau când treci prin transformări hormonale, cum ar fi cele generate de sarcină sau de menopauză.

Atunci când virusul este aproape gata să erupă, el începe să își secrete neurotoxinele, împovărând astfel și mai tare sistemul deja afectat de produsele sale secundare și de cadavrele celulelor moarte. În cele din urmă, toate aceste otrăvuri din organismul tău îți activează sistemul imunitar, dar îi și induc acestuia o stare de confuzie, căci nu are nicio idee de unde provin toxinele.

Lupusul

Reacția sistemului imunitar pe care tocmai am descris-o declanșează simptomele misterioase pe care medicii le etichetează uneori drept *lupus*. Comunitățile medicale nu înțeleg că lupusul nu este altceva decât o reacție a organismului la

produsele secundare și neurotoxinele virusului Epstein-Barr. Aceste simptome nu arată altceva decât o reacție alergică a organismului la aceste neurotoxine, care ridică numărul markatorilor inflamatori pe care îl caută medicii pentru a identifica și diagnostica lupusul. În realitate, lupusul nu este decât o infecție virală cu Epstein-Barr.

Hipotiroidia și celelalte boli ale tiroidei

În timp ce sistemul tău imunitar este dat peste cap, VEB profită de haosul creat și părăsește organele în care și-a făcut cuib, instalându-se într-un alt organ major sau într-o glandă, de pildă în tiroidă!

Comunitățile medicale nu înțeleg că VEB este cauza reală a majorității bolilor tiroidei, îndeosebi ale bolii lui Hashimoto, dar și a lui Graves, a cancerului tiroidian și a altor afecțiuni. (Uneori, bolile tiroidei pot fi cauzate de radiații, dar în peste 95% din cazuri, adevăratul vinovat este Epstein-Barr). Cercetările medicale nu au condus încă la descoperirea adevăratelor cauze ale afecțiunilor tiroidei și vor mai trece câteva decenii până când își vor da seama că la baza acestora stă VEB. Dacă un medic îți pune diagnosticul de Hashimoto, ceea ce vrea să spună este că nu are nicio idee ce nu este în regulă cu tine. De aceea, el pretinde că organismul tău își atacă propria tiroidă, o idee greșită din start, datorată unei înțelegeri eronate. În realitate, cel care îți atacă tiroida este VEB, nu propriul tău organism.

Odată ajuns în tiroidă, VEB începe să se infiltreze în țesuturile acesteia. Celulele virusului se pot roti și răsuci efectiv, la fel ca niște burghie, săpând adânc în interiorul tiroidei, omorând celulele acesteia și lăsând în urma lor cicatrice. Așa apare hipotiroidia ascunsă la milioane de femei, de la cazurile cele mai ușoare la cele mai severe. Și de această dată, sistemul imunitar observă că se întâmplă ceva și încearcă să intervină, generând o stare de inflamare, dar ocupat cu

neurotoxinele, produsele secundare și cadavrele otrăvitoare ale celulelor moarte ale VEB, el nu mai este în stare să marcheze corect virusul pentru a-l distruge complet.

Dacă aceste informații te descurajează, află că nu este cazul. Tiroida ta are capacitatea de a se regenera și de a se vindeca singură, dacă primește ajutorul de care are nevoie. Nu subestima niciodată puterea sistemului tău imunitar, care până la sfârșitul acestui capitol se va activa prin simplul fapt că ai aflat care este adevărul.

Ca o opțiune secundară, sistemul tău imunitar încearcă să izoleze virusul cu calciu, creând astfel noduli în tiroida ta. Din păcate, aceștia nu afectează în niciun fel VEB. Pe de o parte, majoritatea celulelor sale scapă de acest atac și rămân libere. Pe de altă parte, chiar și celulele virusului izolate de sistemul imunitar rămân vii și își transformă închisoarea din calciu într-un cămin confortabil, din care continuă să se hrănească cu celulele tiroidei tale, secătuind-o de energie. Este posibil chiar ca virusul să își transforme închisoarea într-o tumoare vie numită *chist*, care creează o presiune suplimentară asupra tiroidei.

Pe de altă parte, aceste atacuri împotriva VEB îți pot face rău *ție*, dacă nu consumi suficiente alimente bogate în calciu, căci dacă sistemul tău imunitar nu poate obține suficient calciu pentru a izola virusul din sânge, el îl va extrage din oase... fapt care poate conduce la osteoporoză.

Simultan, sutele de celule care *nu* sunt închise în noduli îți pot slăbi tiroida, scăzându-i acesteia eficiența în producerea hormonilor necesari pentru buna funcționare a corpului tău. Această lipsă de hormoni tiroidieni, dublată de toxinele VEB, poate conduce la îngrășare, oboseală, ceață mentală, slăbirea memoriei, depresie, căderea părului, insomnie, unghii fragile, slăbiciune musculară și/sau zeci de alte simptome.

Unele varietăți rare, dar extrem de agresive, de VEB pot merge chiar mai departe, creând o *tumoare canceroasă* în tiroidă. Incidența cancerului tiroidian în Statele Unite a

crescut rapid în anii din urmă. Comunitățile medicale nu știu care este cauza acesteia, dar eu pot preciza că este vorba de o varietate rară și agresivă de VEB.

Virusul Epstein-Barr invadează tiroida dintr-un motiv strategic: el încearcă să inducă astfel o stare de confuzie și de stres întregului sistem endocrin. Presiunea asupra glandelor suprarenale produce o creștere a secreției de adrenalină – alimentul favorit al VEB – care îl întărește pe acesta, făcându-l capabil să atace ținta sa supremă: sistemul nervos.

EPSTEIN-BARR – ETAPA A PATRA

Scopul suprem al virusului Epstein-Barr este să părăsească tiroida și să inflameze sistemul nervos central.

În mod normal, sistemul imunitar nu ar lăsa acest lucru să se întâmple, dar dacă VEB a reușit cu succes să te epuizeze complet în timpul Etapei a Treia prin pătrunderea în tiroidă și dacă suferi subit de o rană fizică sau emoțională severă, virusul va profita imediat de vulnerabilitatea ta, provocând o multitudine de simptome ciudate, care oscilează între palpitații la inimă și dureri generalizate și pe fond nervos.

Un scenariu comun în această privință constă în suferirea unui accident, o operație chirurgicală, o altă leziune fizică, urmată de o stare generală de rău care durează mult mai mult decât ar fi de așteptat pentru recuperare. Foarte mulți oameni aflați în această situație declară: „Parcă m-a lovit un camion" (expresie devenită clasică).

Analizele sângelui, razele X și RMN-urile nu indică nimic, așa că medicii nu își dau seama că virusul este cel care inflamează nervii. Etapa a Patra a virusului Epstein-Barr reprezintă așadar o sursă majoră de boli misterioase, adică de probleme care îi fac pe medici să se încrunte din cauza confuziei masive.

Ceea ce se întâmplă de fapt este că sistemul tău nervos inflamat declanșează secreția unui hormon de „alarmă" care

notifică organismul că nervii săi sunt expuși și că necesită reparații. În Etapa a Patra, VEB detectează hormonul și se grăbește să atace acești nervi afectați.

Un nerv este similar cu un fir de lână cu firicele mici de păr ce atârnă din el. Atunci când un nerv este rănit, aceste firicele laterale se desprind, lăsând în urmă mici găurele prin care virusul se grăbește să intre, fixându-se în ele. Dacă reușește, el poate menține zona inflamată ani la rând, provocând dureri continue.

Printre simptomele generate de această inflamație virală se numără: durerile musculare, durerile de încheieturi, apariția unor zone sensibile și dureroase, durerile de spate, furnicăturile și/sau amorțirea palmelor și talpilor, migrenele, oboseala continuă, amețelile, punctele care plutesc în fața ochilor, insomnia, somnul neodihnitor și transpirațiile nocturne. Pacienții care suferă de aceste simptome sunt diagnosticați uneori cu fibromialgie, cu sindromul oboselii cronice sau cu artrită reumatoidă, dar comunitățile medicale recunosc deschis că nu înțeleg ce înseamnă aceste boli și cum pot fi tratate ele. În astfel de cazuri, pacienții primesc tratamente greșite, care nu vizează adevăratul vinovat, căci aceste boli misterioase nu sunt altceva decât Etapa a Patra a virusului Epstein-Barr.

Una dintre cele mai mari erori medicale din toate timpurile constă în confundarea simptomelor virusului Epstein-Barr la femei cu perimenopauza sau menopauza. Simptome precum bufeurile de căldură, transpirațiile nocturne, palpitațiile la inimă, amețeala, depresia, căderea părului și anxietatea au fost și continuă să fie interpretate greșit ca schimbări hormonale. Așa s-a născut dezastruoasa mișcare HRT (terapia de înlocuire a hormonilor; pentru a afla mai multe informații, vezi capitolul 15: „Sindromul premenstrual și menopauza).

Haide să vedem mai îndeaproape ce sunt bolile cronice care i-au lăsat decenii la rând în ceață pe medici și care sunt de fapt rezultatul Etapei a Patra a virusului Epstein-Barr.

Sindromul oboselii cronice

Există o lungă istorie a femeilor care s-au confruntat cu negarea comunităților medicale, care au refuzat să admită că există o cauză a suferințelor lor. La fel ca în cazul bolnavilor de fibromialgie (vezi mai jos), oamenii care suferă de sindromul oboselii cronice (SOC) – cunoscut inclusiv sub nume precum *encefalomielită mialgică/sindromul oboselii cronice (EM/SOC), sindromul disfuncției imune care produce oboseala cronică (SDIOC) și boala intoleranței sistemice la epuizare (BISE)* – sunt nevoiți adeseori să îi asculte pe medicii care le spun că sunt mincinoși, leneși, că se amăgesc singuri și/sau că sunt nebuni de legat. Această boală le afectează îndeosebi pe femei, într-un număr disproporționat de mare.

Peste toate, incidența sindromului oboselii cronice este într-o continuă creștere.

A devenit un scenariu comun ca studentele să se întoarcă acasă la jumătatea semestrului suferind de această condiție, incapabile să se mai ridice din pat. Contractarea SOC la sfârșitul adolescenței sau la 20 și ceva de ani este extrem de devastatoare, căci aceste tinere sunt nevoite să își privească prietenii care merg mai departe cu relațiile lor, își iau slujbe și își văd de viață, în timp ce ele se simt blocate și incapabile să se ridice la înălțimea potențialului lor.

Femeile care se îmbolnăvesc de SOC la 30, 40 sau 50 și ceva de ani se confruntă cu alte obstacole. Deși au o viață mai ordonată și o rețea de suport, ele au inclusiv responsabilități mai mari. De aceea, ele încearcă să facă față acestora, asumându-și mai mult decât pot duce, iar SOC reprezintă o presiune enormă pentru ele.

La această izolare în ambele grupe de vârstă contribuie inclusiv sentimentele de vinovăție, teamă și rușine care însoțesc diagnosticul greșit pe care îl primesc aceste paciente. Dacă suferi cumva de SOC, sunt convins că ai auzit nu o dată spunându-ți-se: „Bine, dar arăți perfect sănătoasă",

chit că tu trăiești în iad. Este foarte descurajant să te simți rău și să îți auzi medicul, prietenii sau familia spunându-ți că „totul este în mintea ta"

Sindromul oboselii cronice este foarte real. El este o formă a virusului Epstein-Barr.

Așa cum am văzut, cei care suferă de SOC au un nivel viral ridicat de VEB, care le afectează sistematic organismul prin crearea unei neurotoxine care le inflamează sistemul nervos central. Mai devreme sau mai târziu, acest proces le slăbește glandele suprarenale și sistemul digestiv, creând sentimentul că pacienților li s-a terminat bateria.

Fibromialgia

Au trecut peste șase decenii de negare medicală a faptului că *fibromialgia* este o problemă legitimă. La ora actuală, comunitățile medicale încep în sfârșit să accepte faptul că această boală este reală.

Din păcate, explicația pe care au găsit-o comunitățile medicale este că fibromialgia nu este altceva decât un sistem nervos hiperactiv. De fapt, ele doresc să spună că... nu au habar ce se întâmplă! Nu este vina medicilor, căci aceștia nu au la dispoziție un manual magic care să le spună ce poate ajuta în cazul fibromialgiei și ce stă la baza durerilor pe care le simt suferinzii de această boală.

Vor mai trece destui ani până când sistemul medical va descoperi adevărata cauză a bolii, căci aceasta este virală și are loc la un nivel al nervilor pe care aparatele medicale curente nu îl pot detecta.

Cei care suferă de fibromialgie se află sub incidența unui atac cât se poate de real și de debilitant. Această boală este cauzată de virusul Epstein-Barr, care inflamează sistemul nervos central și nervii din corp, provocând dureri continue, sensibilitate la atingere, o stare de oboseală severă și o gamă largă de alte simptome.

Țiuitul în urechi (acufena)

Acufena sau țiuitul în urechi este o afecțiune cauzată de regulă de pătrunderea VEB în canalul nervos al urechii interioare, numit labirint. Țiuitul este rezultatul inflamării labirintului de către virus, care pune în vibrație nervul vestibulo-cohlear.

Vertijul și boala Ménière

Vertijul și *boala Ménière* sunt atribuite adeseori de medici cristalelor sau *pietrelor* de calciu care perturbă urechea interioară. În realitate, marea majoritate a cazurilor cronice sunt cauzate de neurotoxinele VEB care inflamează nervul vag.

Alte simptome

Anxietatea, amețelile, gheara în zona pieptului, durerile în zona pieptului, spasmele esofagului și astmul pot fi cauzate la rândul lor de inflamarea nervului vag de către VEB.

Insomnia și furnicăturile sau amorțeala palmelor și tălpilor pot fi cauzate de inflamarea permanentă a nervilor frenici de către VEB.

Palpitațiile la inimă pot fi consecința acumulării cadavrelor toxice ale celulelor VEB și produselor secundare ale virusului în valva mitrală a inimii.

Dacă suferi de VEB sau bănuiești acest lucru, Etapa a Patra a bolii poate fi extrem de frustrantă. Nu-ți face însă probleme, căci dacă vei urma indicațiile de la sfârșitul acestui capitol – și pe care comunitățile medicale nu le cunosc încă – te vei recupera, îți vei reconstrui sistemul imunitar, vei reveni la starea normală și îți vei redobândi controlul asupra vieții tale.

TIPURI DE EPSTEIN-BARR

Așa cum spuneam mai devreme, există peste 60 de varietăți ale virusului Epstein-Barr. Acest număr este atât de mare deoarece virusul există pe Pământ de mai bine de un secol, trecând prin generații succesive de oameni, suferind mutații și producând numeroși hibrizi și diferite tulpini. Aceste tulpini pot fi împărțite în șase grupe, cu un grad de severitate din ce în ce mai mare, fiecare grupă conținând circa șase tipuri de virus.

Grupa 1 de VEB este cea mai veche și cea mai puțin agresivă. Aceste versiuni ale virusului au nevoie de ani sau chiar de decenii pentru a face tranziția de la prima etapă la următoarele. Efectele lor rămân de multe ori neobservabile până când omul ajunge la peste 70 sau 80 de ani, și nici chiar atunci nu sunt foarte grave, manifestându-se de regulă prin dureri de spate. Se întâmplă adeseori ca virusul să rămână în organe și să nu ajungă niciodată la Etapele Trei și Patru.

Grupa a 2-a de VEB trece ceva mai rapid de la o etapă la alta decât prima grupă, iar primele simptome încep să apară pe la 50 sau 60 de ani. Aceste varietăți se fixează mai ales în tiroidă și își trimit doar o parte din celulele virale pentru a inflama nervii, fapt care conduce la inflamații nervoase relativ minore. Singura varietate de VEB pe care o cunosc comunitățile medicale se află în această categorie.

Grupa a 3-a de VEB trece și mai rapid de la o etapă la alta, astfel încât primele simptome încep să apară în jurul vârstei de 40 de ani. Acești viruși încheie inclusiv Etapa a Patra, adică părăsesc tiroida și se atașează de nervi. Virușii din această grupă pot cauza o întreagă gamă de boli, inclusiv dureri ale încheieturilor, oboseală, palpitații la inimă, acufene și vertij.

Grupa a 4-a de VEB începe să creeze probleme serioase încă de la vârsta de 30 de ani. Acțiunile sale agresive asupra nervilor pot conduce la simptome asociate cu fibromialgia, sindromul oboselii cronice, ceața mentală, confuzia,

anxietatea, indispozițiile și toate celelalte simptome cauzate de grupele 1-3. Ea este responsabilă și pentru simptomele asociate cu sindromul stresului post-traumatic, chiar dacă persoana nu a suferit niciodată vreo traumă reală, alta decât inflamațiile cauzate de virus.

Grupa a 5-a de VEB începe să creeze probleme grave încă de la vârsta de 20 de ani. Această formă a virusului este extrem de periculoasă, întrucât lovește exact când un tânăr abia începe să își creeze o viață independentă. Virusul poate da naștere la toate problemele generate de grupa a 4-a și se hrănește cu emoțiile negative precum teama și grijile. Doctorii nu găsesc de regulă nimic la analize și îi consideră pe acești pacienți tineri și sănătoși, spunându-le că „boala nu există decât în mintea ta" și trimițându-i la psiholog pentru a-i convinge că ceea ce se întâmplă în organismul lor nu este real. Există și medici adepți ai trendului bolii Lyme, care îi diagnostichează cu această boală, în mod eronat însă.

De departe cel mai agresiv tip al virusului este cel din grupa a 6-a, care îi poate lovi chiar și pe copii. Pe lângă simptomele cauzate de grupa a 5-a, el poate genera simptome atât de grave încât medicii le diagnostichează greșit ca leucemie, meningită virală, lupus etc. În plus, el suprimă sistemul imunitar, conducând la o gamă largă de simptome, de la urticarii, slăbiciunea membrelor și până la dureri severe pe fond nervos.

VINDECAREA DE VIRUSUL EPSTEIN-BARR

Dat fiind că virusul Epstein-Barr este foarte ușor de luat, dar foarte greu de detectat, producând o gamă largă de simptome misterioase, este de înțeles dacă te simți ușor copleșit și descurajat.

Vestea bună este că dacă vei urma cu răbdare și în mod riguros pașii care urmează, cât și informațiile din partea a

IV-a a cărții, te poți vindeca. Îți vei putea resuscita astfel sistemul imunitar, te vei putea elibera complet de VEB, îți vei putea regenera organismul, îți vei putea redobândi controlul asupra sănătății tale și îți vei putea continua liniștit viața.

Durata procesului variază de la un om la altul și depinde de foarte mulți factori. Unii oameni reușesc să se elibereze complet de virus în numai trei luni. Totuși, perioada clasică este de un an. Există și oameni care au nevoie de un an și jumătate sau chiar mai mult pentru a-și distruge complet VEB.

Alimente care vindecă

Anumite fructe și legume îți pot ajuta organismul să se elibereze de VEB și să se vindece de efectele acestuia. Lista care urmează le include pe cele mai bune, pe care merită să le încorporezi în dieta ta (sunt enumerate în ordinea relativă a importanței). Încearcă să consumi cel puțin trei din aceste alimente zilnic (cu cât mai multe cu atât mai bine), schimbându-le între ele astfel încât în decurs de o săptămână sau două să parcurgi întreaga listă.

- **Afine de pădure:** ajută la restaurarea sistemului nervos central și elimină neurotoxinele VEB din ficat.
- **Caisele:** reconstruiesc sistemul imunitar și purifică sângele.
- **Cartofii dulci:** contribuie la curățarea și la detoxificarea ficatului de produsele secundare și de toxinele produse de VEB.
- **Castraveții:** întăresc glandele suprarenale și rinichii, și elimină neurotoxinele din fluxul de sânge.

- **Coriandrul:** elimină metalele grele precum mercurul și plumbul, două dintre alimentele favorite ale VEB.
- **Feniculul:** conține compuși antivirali puternici, care contribuie la lupta organismului împotriva VEB.
- **Germenii:** sunt bogați în zinc și seleniu, și întăresc sistemul imunitar în lupta acestuia împotriva VEB.
- **Ghimbirul:** ajută la buna asimilare a substanțelor nutritive și calmează spasmele cauzate de VEB.
- **Papaya:** restaurează sistemul nervos central; întărește și reconstruiește mecanismul acidului clorhidric din stomac.
- **Pătrunjelul:** elimină surplusul de cupru și aluminiu, alte două alimente preferate de VEB.
- **Rodiile:** contribuie la detoxificare și curăță sângele și sistemul limfatic.
- **Salata verde:** stimulează acțiunea peristaltică din tractul intestinal și ajută la eliminarea VEB din ficat.
- **Spanacul:** creează un mediu alcalin în organism și furnizează micronutrienți ușor de absorbit de către sistemul nervos.
- **Sparanghelul:** curăță ficatul și splina; întărește pancreasul.
- **Strugurii:** sunt o sursă bogată de bioflavonoide și de calciu; susțin sistemul imunitar și contribuie la eliminarea toxinelor din organism.
- **Țelina:** întărește funcția acidului clorhidric din stomac și furnizează foarte multe săruri minerale sistemului nervos central.

- **Uleiul de cocos:** are efecte antivirale și acționează ca antiinflamator.
- **Usturoiul:** este antiviral și antibacterian; apără organismul de VEB.
- **Varza kale (creață):** este bogată în alcaloizi specifici care protejează împotriva unor viruși precum VEB.
- **Zmeura:** este bogată în antioxidanți care elimină radicalii liberi din organe și din sânge.

Plante medicinale și suplimente alimentare

Următoarele plante medicinale și suplimente alimentare (enumerate în ordinea relativă a importanței) îți pot întări și mai mult sistemul imunitar, ajutându-ți organismul să se vindece de efectele virusului:

- **Alge marine roșii:** au proprietăți antivirale puternice, care elimină metalele grele precum mercurul și reduc sarcina virală.
- **Anason stelat:** este antiviral; ajută la distrugerea VEB din ficat și din tiroidă.
- **Bobițe de soc:** întăresc sistemul imunitar.
- **Curcumin:** este o componentă a turmericului, care ajută la întărirea sistemului endocrin și a sistemului nervos central.
- **Ester-C:** întărește sistemul imunitar și elimină toxinele VEB din ficat.
- **Frunze de urzică:** furnizează micronutrienți vitali creierului, sângelui și sistemului nervos central.

- **Gheara mâței**[4]: este o plantă care anihilează VEB și anumiți co-factori precum Strep. A și Strep. B.
- **Hidrosol de argint (argint coloidal)**: reduce sarcina virală VEB.
- **L-lizina**: reduce sarcina VEB și acționează ca antiinflamator pentru sistemul nervos central.
- **Monolaurin**: este antiviral; reduce sarcina virală de VEB și cofactorii.
- **Rădăcină de lemn-dulce**: reduce înmulțirea VEB și întărește glandele suprarenale și rinichii.
- **Roiniță**: este o plantă antivirală și antibacteriană; ucide celulele de VEB și întărește sistemul imunitar.
- **Seleniu**: întărește și protejează sistemul nervos central.
- **Spirulina (de preferință din Hawaii)**: reconstruiește sistemul nervos central și elimină metalele grele.
- **Trifoi roșu**: curăță ficatul, sistemul limfatic și splina de neurotoxinele VEB.
- **Vitamina B12 (sub formă de metilcobalamină și/sau adenozilcobalamină)**: întărește sistemul nervos central.
- **Zinc**: întărește sistemul imunitar și protejează tiroida de inflamațiile cauzate de VEB.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolat)**: ajută la întărirea sistemului endocrin și a sistemului nervos central.

---

[4] Indicăm inclusiv numele în limba engleză, întrucât majoritatea suplimentelor care se găsesc pe piața românească provin din străinătate și se găsesc sub aceste nume: *Cat's claw*. (n. tr.)

STUDIU DE CAZ:

O carieră aproape pierdută din cauza virusului Epstein-Barr

Michelle și soțul ei Matthew lucrau in sistemul corporatist, având slujbe foarte bine plătite. Michelle era foarte apreciată la firma ei și s-a dus la serviciu până în ultima zi de sarcină, luându-și concediu medical doar când a sosit timpul să nască.

După ce a născut, Michelle s-a îndrăgostit instantaneu de fiul ei Jordan. Nimic nu ar fi putut-o face mai fericită. *„Acum am totul, s-a gândit ea: o carieră care îmi place și o familie pe care o iubesc chiar mai mult."*

Viitorul luminos al lui Michelle s-a întunecat însă când ea a început să se simtă din ce în ce mai obosită. Indiferent câte vitamine lua și câte exerciții fizice făcea, ea se simțea tot timpul epuizată. De aceea, Michelle s-a dus la doctor. După o examinare de rutină, acesta a liniștit-o: „Totul este în regulă. Este natural să te simți epuizată atunci când ai un copil. Dormi mai mult și nu îți mai face griji."

Michelle a avut grijă să doarmă mai mult. După o altă săptămână, ea s-a simțit însă mai rău ca oricând. Bănuind că are o problemă post-natală, Michelle și-a programat o consultație la ginecologul ei. Acesta i-a făcut mai multe analize medicale, inclusiv unele pentru tiroidă. Când au sosit rezultatele, medicul i-a diagnosticat corect lui Michelle boala lui Hashimoto, care arăta că tiroida ei nu mai producea un nivel adecvat al hormonilor tiroidieni.

Medicul i-a prescris lui Michelle mai multe medicamente pentru tiroidă, pentru a-i redresa nivelul hormonilor tiroidieni. Acestea au ajutat-o să se simtă ceva mai bine... deși nu chiar la fel de bine ca înainte de sarcină. Scopul ei inițial fusese să se întoarcă la slujbă la o lună după naștere, dar acum Michelle s-a văzut nevoită să își amâne planurile.

După circa șase luni, lui Michelle i-a revenit starea de oboseală, care era de această dată mult mai severă. Și astfel, problemele ei au reînceput. În scurt timp, ea nu s-a mai descurcat cu îngrijirea lui Jordan. Soțul ei, Matthew, a fost de acord să o ajute până când avea să se simtă mai bine.

Dar starea lui Michelle a continuat să se înrăutățească. Pe lângă faptul că se simțea obosită, ea a început să simtă tot felul de dureri,

îndeosebi la nivelul încheieturilor. Michelle s-a întors la ginecolog, care i-a făcut alte teste. Rezultatele de laborator nu au indicat însă nimic. Grație medicamentelor pentru tiroidă pe care le lua, nivelul hormonilor ei era perfect. La fel și cel al vitaminelor și al mineralelor din sânge. Ginecologul nu prea știa ce să creadă.

Bănuind că simptomele lui Michelle erau legate de boala tiroidei sale, el a trimis-o pe aceasta la un endocrinolog renumit (un medic specializat în probleme hormonale). Acesta i-a făcut un profil medical amănunțit al tiroidei și i-a testat alte nivele hormonale, încercând diferite abordări. În cele din urmă, a ajuns la concluzia că Michelle suferea de o „oboseală adrenală moderată".

Acest diagnostic includea o oarecare doză de adevăr, căci glandele suprarenale ale lui Michelle erau tensionate din cauza virusului Epstein Barr, activat de sarcina ei și care îi inflama acum tiroida.

Endocrinologul i-a spus lui Michelle să evite stresul și efortul fizic. La recomandarea lui, Michelle a renunțat să mai lucreze la proiectele de consultanță independente pe care le făcea la domiciliu.

În realitate însă, slujba lui Michelle nu avea nimic de-a face cu condiția ei. Sursa ei de stres nu era lucrul, ci boala care îi consuma vitalitatea... și incapacitatea ei de a înțelege ce se întâmpla și de a face ceva pentru a se trata.

Michelle a continuat să se simtă din ce în ce mai rău. Genunchii au început să i se umfle și să o doară, îngreunându-i foarte mult mersul. Ea și-a cumpărat fașe elastice pentru genunchi... și s-a decis să caute ajutor într-o manieră mai agresivă. Intuiția i-a spus lui Michelle că invadatorul era prezent în corpul ei, așa că s-a dus la un specialist în boli infecțioase. Aceasta ar fi fost cea mai corectă acțiune... dacă acești specialiști ar fi capabili să recunoască și să trateze infecțiile din trecut cu VEB.

Din păcate, nu sunt. De aceea, după ce i-a făcut o gamă exhaustivă de teste și după ce a constatat că Michelle avea un anticorp rezultat în urma unei infecții anterioare cu VEB, specialistul a eliminat din start această posibilitate. El i-a spus lui Michelle că era perfectă din punct de vedere fizic, dar ar putea fi deprimată, așa că s-a oferit să o trimită la un psihiatru.

Enervată de faptul că toată lumea îi spunea că era nebună pentru simplul fapt că încerca să își rezolve o problemă fizică reală, Michelle

s-a ridicat de pe scaun (cu greu) și a ieșit în trombă din cabinetul medicului.

Din ce în ce mai disperată, ea și-a programat noi și noi consultații la diferiți specialiști. Aceștia i-au făcut ultrasunete, radiografii cu raze X, RMN-uri, tomografii axiale și nenumărate analize ale sângelui. Unii i-au spus că are Candida, alții și-au dat cu părerea că ar putea fi vorba de fibromialgie, scleroză multiplă, lupus, Lyme sau artrită reumatoidă. Niciunul din aceste diagnostice nu era corect. Medicii i-au prescris medicamente imunodepresive, antibiotice și tone de suplimente. Niciunul nu a ajutat-o însă.

Michelle și-a pierdut somnul și a început să sufere de palpitații la inimă și de vertijuri cronice care i-au cauzat amețeli și greață. Peste toate, a slăbit de la 65 la 55 de kilograme.

În scurt timp, ea a început să își petreacă majoritatea timpului la pat, incapabilă să se mai dea jos din el. Soțul ei, Matthew, era îngrozit.

După patru ani de explorare a altor opțiuni, Michelle a ascultat recomandarea unui medic naturist pe care l-a consultat și l-a pus pe Matthew să mă sune și să îi facă o programare la mine. Când asistenta mea i-a răspuns, Matthew a izbucnit în lacrimi.

– Ce s-a întâmplat? l-a întrebat asistenta.

– Soția mea moare, i-a răspuns el.

La prima noastră convorbire telefonică, Matthew și-a propus să vorbească în locul soției sale, care zăcea în pat. La doar un minut după ce a început să îmi spună povestea lui Michelle, l-am întrerupt:

– Este suficient. Spiritul îmi spune că este vorba de o formă agresivă a virusului Epstein-Barr.

Neurotoxinele emanate de virus îi inflamau lui Michelle încheieturile. Insomnia și durerile de picioare se datorau inflamării permanente a nervului frenic. Vertijul se datora inflamării nervului vag de către neurotoxinele aceluiași virus (VEB). În sfârșit, palpitațiile la inimă erau cauzate de acumularea cadavrelor celulelor moarte ale virusului și a produselor sale secundare în valva ei mitrală.

– Nu vă faceți probleme, le-am spus lui Michelle și lui Matthew. Știu cum poate fi învins acest virus.

Michelle a suspinat, adunându-și întreaga energie și exclamând:

– Știam eu că este un virus!

Acesta a fost primul pas critic în procesul ei de recuperare.

I-am recomandat lui Michelle să bea un amestec de suc de țelină și suc de papaya, care este ideal pentru cineva aflat în starea ei (supraponderal, fără poftă de mâncare și cu un număr foarte mare de celule virale). Le-am dat celor doi și celelalte recomandări pentru vindecare prezentate în acest capitol, inclusiv o listă cu suplimente utile, la care am adăugat recomandările din Partea a IV-a a cărții: „Cum să te vindeci în sfârșit".

Dieta de purificare a blocat imediat înmulțirea virusului VEB în organismul lui Michelle. După doar o săptămână, genunchii ei au început să se dezumfle. L-lizina i-a vindecat stările de vertij, iar cele alte suplimente au început să ucidă celulele virusului și/sau să blocheze înmulțirea lor.

După trei luni, Michelle era capabilă să se dea jos din pat și să meargă normal. După nouă luni, ea a reînceput să lucreze cu normă parțială la slujba ei corporatistă foarte solicitantă.

În sfârșit, după un an și jumătate, durerile și suferințele ei au rămas o simplă amintire, iar virusul a dispărut complet din corpul ei. La ora actuală, Michelle are o sănătate perfectă, îndeplinindu-și fericită și plină de energie sarcinile de serviciu, dar și cele casnice.

STUDIU DE CAZ:

Eliberarea de sindromul oboselii cronice

Cynthia era mama a doi copii. La scurt timp după nașterea fiicei sale mai mici, Sophie, ea a început să se simtă din ce în ce mai obosită. Trebuia să se lupte din răsputeri cu ea însăși pentru a face față cerințelor zilei, fiind nevoită să bea foarte multă cafea numai ca să poată funcționa. După câțiva ani, Cynthia s-a văzut nevoită să renunțe la slujba ei cu normă parțială de la un magazin de îmbrăcăminte, întrucât simțea nevoia să doarmă cât mai mult după-amiaza, pentru a avea suficientă energie ca să-și întâmpine copiii care veneau cu autobuzul școlii, să le prepare cina și să îi ajute cu temele.

Cynthia a observat că devine din ce în ce mai iritabilă, certându-se frecvent cu soțul ei Mark, care nu putea înțelege de ce se simțea atât de obosită tot timpul. La urma urmelor, analizele medicale pe care i le-a făcut medicul personal nu au arătat nimic în neregulă! Doctorul i-a spus că este perfect sănătoasă și s-a grăbit să tragă concluzia că ar putea fi nefericită sau deprimată.

Aceste cuvinte au făcut-o pe Cynthia să își dorească să iasă pe ușa cabinetului și să nu se mai întoarcă niciodată. La urma urmelor, se simțea atât de mizerabil numai pentru că era foarte obosită și de-abia mai reușea să se descurce cu treburile (în niciun caz invers). Și totuși, soțul ei s-a coalizat cu doctorul și s-a umplut de resentimente față de ea.

Stresul continuu la care era supusă Cynthia a avut un preț greu. Viața a început să i se pară din ce în ce mai imposibilă acesteia. Ea nu-și mai putea găsi energia necesară pentru a-și pieptăna părul, și simplul gând de a porni aspiratorul sau de a spăla vasele o epuiza instantaneu. Privind din exterior, se părea că Cynthia a renunțat la viață. Mark era din ce în ce mai iritat pe ea, discutând deschis de o separare.

– Muncesc prea mult la serviciu ca să fac singur toată treaba și acasă, i-a spus el. La urma urmelor, nu ai altceva de făcut.

Cynthia a simțit o presiune mai mare ca oricând să se vindece, dar grijile legate de căsnicia ei și de ceea ce li se putea întâmpla copiilor săi au epuizat-o și mai tare. De-abia mai reușea să se târască până la supermarket sau să prepare masa pentru familia ei. Tot ce putea face era să zacă în pat sau pe canapea.

Cam așa arată un caz moderat spre sever de sindromul oboselii cronice nediagnosticat. Când Cynthia m-a sunat, viața ei se destrămase complet. Soțul o părăsise, iar fiica ei Sophie, în vârstă de șapte ani, și fiul ei Ryan, în vârstă de nouă ani, își pierduseră unitatea familiei. Ceea ce doctorul Cynthiei considerase a fi o problemă psihiatrică s-a dovedit a fi o boală cât se poate de fizică: virusul Epstein-Barr. Din păcate, există foarte multe femei care trec prin acest scenariu.

I-am spus Cynthiei că suferea de VEB și că doctorul ei nu observase acest lucru. Pentru a-i aduce sarcina virală sub control și pentru a-i corecta deficitele nutriționale, i-am explicat în ce constă sindromul oboselii cronice (vezi secțiunea anterioară din acest capitol) și

protocoalele indicate aici și în Partea a IV-a a cărții. Cynthia a urmat sfaturile Spiritului ca și cum viața ei ar fi depins de ele (ceea ce chiar era adevărat).

Încetul cu încetul, ea a început să se simtă mai bine. Glandele ei suprarenale și-au redobândit funcția normală, iar vitalitatea ei a început să renască. Dintr-odată, Cynthiei i s-a părut din ce în ce mai ușor să se ocupe de copiii ei, să facă cumpărături, să își mențină casa în ordine și să se ocupe de părul ei – totul fără să bea nenumărate cafele, la fel ca până atunci. În final, ea s-a putut întoarce inclusiv la slujbă.

Văzând schimbările care se petreceau cu soția lui, Mark a sunat-o și a invitat-o la cină, spunându-i că mama sa putea avea grijă de copii. Când cei doi au ajuns la un restaurant de lux, la care o dusese frecvent când erau studenți, iar el îi făcea curte, Mark i-a spus Cynthiei că a comandat prin telefon o masă alcătuită numai din alimente vindecătoare, nu doar pentru ea, ci și pentru el – din solidaritate. Chiar dacă nu a plâns propriu-zis (unele lucruri nu se schimbă niciodată), Mark și-a cerut totuși iertare cu umilință pentru comportamentul lui față de ea, totul în timp ce serveau un humus din roșii uscate la soare și rulouri cu legume.

Cynthia a tăcut o vreme, după care i-a spus cu un zâmbet pe buze:

– Te poți revanșa.

După câteva săptămâni în care a testat apele, căci Cynthia dorea să se asigure că soțul ei nu o dorea înapoi doar ca plasă de siguranță și ca gospodină, cei doi s-au mutat din nou împreună. La ora actuală, Mark se trezește devreme în fiecare dimineață de sâmbătă pentru a cumpăra alimente proaspete de la piața țărănească, înainte ca verdețurile din casă să se termine.

STUDIU DE CAZ:

A uitat de durerile provocate de fibromialgie

Stacy, o recepționistă în vârstă de 41 de ani în cabinetul unui doctor, era măritată cu Rob, care lucra ca dealer de mașini de mai

bine de 15 ani. Stacy nu avea niciodată energia necesară pentru a ține pasul cu ieșirile pe care le planificau Rob și fiicele lor. De fapt, nici măcar nu își amintea ce înseamnă să te simți atât de plin de energie. Stacy s-a simțit întotdeauna mai obosită decât prietenii ei și a avut mereu dureri moderate. După ce și-a născut și al doilea copil, care avea acum 11 ani, oboseala și durerile ei musculare au devenit mai pronunțate ca oricând.

Într-un weekend, în timp ce Rob și copiii vizitau un muzeu, Stacy a ieșit la o plimbare mai lungă decât de obicei, în speranța că va pierde astfel o parte din greutatea pe care o acumulase în anii din urmă. Pe drumul de întoarcere, ea a observat o durere neobișnuită în genunchiul ei stâng. Amintindu-și de sfatul pe care i-l dădea pe timpuri antrenorul ei de baschet, „să continue să meargă și să uite de durere", ea a încercat să o ignore.

Durerea nu a dispărut însă. Două săptămâni mai târziu, Stacy s-a văzut nevoită să își facă o programare la medicul ei. Ea a șchiopătat până în cabinetul acestuia, care i-a prescris un RMN. Radiografia nu a evidențiat însă nimic în neregulă cu genunchiul ei.

Dat fiind că se baza tot timpul atunci când mergea pe genunchiul sănătos, echilibrul lui Stacy nu mai era cel de odinioară. Ea se împiedica des, iar scările, curbele și colțurile covoarelor au devenit obstacole majore pentru ea. A început să o doară apoi și genunchiul drept, chiar dacă nu se lovise la acesta în timpul căzăturilor sale, iar noile radiografii nu au indicat nimic în neregulă nici în cazul lui. Grijile lui Stacy s-au transformat treptat în teamă, căci ceva chiar i se părea în neregulă. Doctorii din cabinetul la care lucra au exclus orice posibilitate de artrită reumatoidă, dând vina pentru durerile sale pe cele 15 kilograme în plus pe care le pusese Stacy pe ea.

În scurt timp, pe Stacy au început să o doară și alte locuri. Spre exemplu, nu-și mai putea ridica brațele deasupra capului fără să o doară umerii și ceafa. Ea nu a mai putut lucra deloc, și a devenit deprimată din cauză că își petrecea întreaga zi pe canapea. Seara, Rob prepara cina pentru întreaga familie și îi trimitea lui Stacy o farfurie cu mâncare prin fiica lor.

Un specialist consultat a tras concluzia că Stacy suferea de fibromialgie. Când Stacy l-a întrebat ce anume o cauza, specialistul i-a răspuns

— Nu știm. Credem că este vorba de un sistem nervos hipersensibil. Acestea ar trebui să te ajute însă.

Specialistul i-a prescris lui Stacy niște medicamente populare pentru tratarea depresiei și durerilor cauzate de fibromialgie. La următoarea vizită, când Stacy i-a spus că nu a făcut niciun progres, doctorul i-a recomandat să mă sune pe mine.

După ce i-am explicat ce însemna de fapt fibromialgia ei, spunându-i că adevărata ei cauză era virusul Epstein-Barr și că acesta se afla în sistemul ei încă din copilărie, Stacy și-a amintit că a suferit de mononucleoză la vârsta de 14 ani. Ea a simțit că a primit răspunsul real pe care îl căuta și a înțeles că dieta inadecvată, deficitele nutriționale și stresul sporit i-au declanșat virusul latent, făcându-l să devină manifest sub forma de fibromialgie. Atât timp cât nu a știut ce nu era în regulă cu ea, simțindu-se neputincioasă, ea s-a simțit mai speriată decât după ce a aflat în sfârșit adevărul. Partea cea mai grea a bolii ei a fost misterul în care era înconjurată aceasta. Acum Stacy știe ce avea de făcut și și-a recăpătat încrederea în capacitatea ei de a se vindeca.

La numai șase luni de la prima noastră convorbire telefonică, după ce a urmat sugestiile prezentate în Partea a IV-a a cărții de față, „Cum să te vindeci în sfârșit", Stacy s-a vindecat complet de fibromialgie, s-a întors la lucru și a reînceput să își trăiască din plin viața. Ea mi-a spus că se simțea mai fericită și mai sănătoasă decât oricând, și că ea a fost aceea care a organizat următoarea ieșire a familiei, la un cules de mere într-o grădină organică.

CUNOAȘTEREA ÎNSEAMNĂ PUTERE

Primul pas al procesului de vindecare constă în aflarea cauzei suferinței tale, care este virusul Epstein-Barr, și în înțelegerea faptului că nu este vina ta.

Problemele de sănătate legate de virusul Epstein-Barr nu sunt consecința vreunei greșeli morale sau de altă natură. Nu tu ești vinovat pentru ceea ce ți s-a întâmplat, și nimeni nu are dreptul să te acuze în această privință. Nu tu ai manifestat această boală și nu tu ai atras-o. Tu ești o ființă umană

sublimă și ai dreptul lăsat de la Dumnezeu de a te vindeca. Tu *meriți* să te vindeci.

Eficiența ieșită din comun a virusului Epstein-Barr se datorează în bună măsură faptului că acesta se ascunde în umbră, astfel încât nici tu, nici sistemul tău imunitar să nu îi simtă prezența. Acest lucru îi permite nu doar să scape nedetectat de testele medicale, ci și să se hrănească cu emoțiile tale negative, precum teama, vinovăția și neajutorarea.

Acum lucrurile s-au schimbat însă în cazul tău. Dacă suferi de VEB, înțelegi acum ce anume cauzează problemele tale de sănătate. Acest simplu fapt este suficient pentru a-ți întări sistemul imunitar și pentru a slăbi într-un mod la fel de natural virusul. Atunci când vine vorba de lupta cu virusul Epstein-Barr, *cunoașterea înseamnă putere*, în înțelesul cel mai direct al cuvântului.

Capitolul 4

Scleroza multiplă

De când ştiinţa medicală a identificat pentru prima oară *scleroza multiplă*, această boală a fost înconjurată de foarte multă confuzie. An de an, foarte mulţi oameni primesc un diagnostic greşit de scleroză multiplă.

Prin anii 50, 60 şi la începutul anilor 70, prevalenţa simptomelor neurologice misterioase la femei se afla în creştere, dar medicii le interpretau ca simple indicii ale menopauzei, ca dezechilibre hormonale sau pur şi simplu ca psihoze. Femeilor le era aproape imposibil să găsească un medic care să le valideze durerile, tremurăturile, oboseala, vertijul etc., ca simptome reale. Singurele femei care îi puteau determina pe medici să le ia în serios erau fie cele foarte bogate, fie cele foarte bătrâne.

Abia când bărbaţii au început să manifeste din ce în ce mai mult aceleaşi simptome, prin anii 60-70, s-a decis *comunitatea* medicală să ia în serios aceste simptome neurologice misterioase. La fel ca în cazul altor boli, cuvântul bărbaţilor a contat mult mai mult decât cel al femeilor.

Medicii s-au simţit însă copleşiţi de noua lor sarcină, aşa că au etichetat în bloc aceste simptome sub numele de scleroză multiplă.

Principalele simptome ale sclerozei multiple sunt inflamarea și deteriorarea stratului protectiv (care facilitează transmiterea mesajelor) al sistemului nervos central, numit *învelișul de mielină*. Nervii transmit semnale electrice care controlează toate părțile corpului. Atunci când o porțiune a învelișului de mielină este deteriorată, mesajele nervului de dedesubt sunt afectate, devenind neclare, fapt care creează haos în organism (în funcție de zonele inflamate ale sistemului nervos).

Scleroza multiplă poate conduce la dureri și spasme musculare, la slăbiciune și oboseală, la probleme mentale, tulburări de vedere, amețeli, depresie, probleme digestive și disfuncții ale vezicii urinare și ale intestinului gros. Ea poate paraliza parțial sau complet picioarele, forțând omul să folosească un baston, cârje sau chiar un scaun cu rotile.

În jur de 150.000 de americani (din care 85% sunt femei) sunt loviți anual de scleroza multiplă.

Aproximativ alți 150.000 de sunt *diagnosticați greșit* în fiecare an cu această boală, deși suferă de cu totul altceva (vom mai vorbi imediat despre acest subiect).

Primirea unui diagnostic de scleroză multiplă îți poate întoarce întreaga viață cu susul în jos, și este cu atât mai devastatoare când diagnosticul este greșit.

În acest capitol îți voi dezvălui adevărul legat de scleroza multiplă... inclusiv cum o poți vindeca, redobândindu-ți controlul asupra vieții tale.

IDENTIFICAREA SCLEROZEI MULTIPLE

Dacă suferi de scleroză multiplă, cel mai probabil leziunile produse la nivelul învelișului de mielină al sistemului tău nervos central – și inflamarea nervilor care urmează, inclusiv cicatricele rămase la acest nivel – dau naștere simptomelor descrise mai jos. Este important să precizăm totuși că poți avea foarte multe din aceste simptome fără a suferi

neapărat de scleroza multiplă. Doar dacă suferi de formele cele mai severe ale acestor simptome te poți califica pentru scleroza multiplă.

- La început, apar tulburări de vedere, cum ar fi privirea încețoșată, vederea dublă, percepția diminuată a culorilor, dureri oculare și/sau pierderea completă a vederii, de regulă mai întâi la un ochi, și apoi la celălalt.
- Slăbiciune și oboseală cronică
- Dureri cronice, îndeosebi la nivelul musculaturii întregului corp
- Tremurături
- Amorțeală la nivelul brațelor și/sau picioarelor, la început pe o parte a corpului, apoi și pe cealaltă.
- Slăbiciune sau paralizia picioarelor, care îngreunează mersul, iar în cazurile foarte severe necesită un scaun cu rotile.
- Ceața mentală; dificultăți de concentrare
- Tulburări de memorie
- Vorbire incoerentă

În afara acestor simptome, nu există teste definitive pentru identificarea sclerozei multiple. Acest lucru explică de ce există atât de multe diagnostice medicale greșite care fac trimitere către această boală.

Dacă ai cel puțin șase din cele mai critice simptome din lista de mai sus, într-o formă foarte gravă, și dacă medicul tău a exclus alte cauze posibile pentru ele, poți încerca o confirmare a unui potențial diagnostic de scleroză multiplă cerându-i neurologului tău un RMN în care să caute leziuni

(adică cicatrice și alte zone deteriorate) la nivelul învelișului de mielină din zonele cerebrale și din măduva spinării. Dacă medicul descoperă cel puțin două leziuni, aceasta ar putea fi o dovadă că suferi într-adevăr de scleroză multiplă.

Acestea fiind spuse, leziunile sunt foarte greu de localizat chiar și cu actualele aparate medicale de luare a imaginilor tridimensionale (iar acest lucru este puțin probabil să se schimbe înainte de anul 2030). Prin urmare, dacă neurologul tău nu îți poate găsi astfel de leziuni, asta nu înseamnă că ele nu există.

Un alt lucru de care trebuie să ții seama este un eventual istoric personal legat de infecții ale urechii, ale gâtului, ale sinusurilor și/sau (dacă ești femeie) ale vaginului. Acestea apar de regulă în copilărie sau în primii ani ai tinereții, înainte de dezvoltarea sclerozei multiple.

O altă modalitate de a-ți face o părere legată de boala ta constă în a înțelege ce este de fapt scleroza multiplă.

CE ESTE CU ADEVĂRAT SCLEROZA MULTIPLĂ

Comunitățile medicale cred că scleroza multiplă este o boală autoimună care face ca sistemul imunitar să confunde învelișul de mielină al nervilor cu invadatorii străini și să îl atace.

Așa cum am mai precizat, această filozofie greșită va împiedica progresul cercetărilor medicale decenii întregi de acum înainte. Corpul uman *nu* se atacă niciodată pe sine însuși! Singurii vinovați sunt agenții patogeni.

Comunitățile medicale mai cred că nu există niciun tratament pentru scleroza multiplă. Și de această dată se înșeală grav. Adevărul este că scleroza multiplă poate fi vindecată, căci ea nu este altceva decât o variantă a virusului Epstein-Barr.

Așa cum am explicat în capitolul 3, VEB este un virus care inflamează cronic nervii. Majoritatea tulpinilor de VEB

sunt moderate și puțin agresive, dar varietățile care provoacă scleroza multiplă atacă învelișul de mielină, dând naștere simptomelor distincte asociate cu această boală. (În ceea ce privește sistemul tău imunitar, el nu numai că nu are nicio vină, dar reprezintă chiar principalul mecanism de autoapărare al organismului tău împotriva sclerozei multiple. Dacă el primește lucrurile de care are nevoie, recuperarea devine posibilă.)

Un alt lucru care deosebește scleroza multiplă de alte forme de VEB este acela că în acest caz, virusul este însoțit de o combinație unică de bacterii, fungi și metale grele. Mai exact, dacă suferi de scleroză multiplă, cel mai probabil ai și următorii cofactori ai VEB în sistemul tău:

- Streptococul A și Streptococul B (două bacterii)
- Bacteria numită *H. Pylori* (sau cel puțin o infestare anterioară cu această bacterie)
- Ciuperca numită *Candida*
- Citomegalovirusul
- Metalele grele cupru, mercur și aluminiu; aceste metale slăbesc capacitatea sistemului imunitar de a proteja organismul de leziunile virale la nivelul nervilor.

Deși acești cofactori participă la caracteristicile specifice sclerozei multiple, în esența ei această boală nu este altceva decât o formă de VEB. Înțelegerea acestui lucru poate ilumina misterul întunecat care înconjoară această boală atât de rău famată. Deși VEB *poate* fi periculos în anumite cazuri, am prezentat detaliat în capitolul 3 cum funcționează el și ce trebuie să faci pentru a pune capăt haosului pe care îl provoacă în organism, eliminând aproape în totalitate virusul și cofactorii săi.

VINDECAREA DE SCLEROZA MULTIPLA

Doctorii tratează de regulă scleroza multiplă cu ajutorul medicamentelor imunodepresive și al steroizilor, pornind de la premisa greșită că principalul vinovat este sistemul imunitar. În realitate, nu acesta te atacă, ci *virusul*. Singura ta speranță pentru uciderea virusului Epstein-Barr este un sistem imunitar puternic și sănătos. Din păcate, aceste medicamente ți-l slăbesc și mai mult. De aceea, ele nu numai că nu contribuie cu nimic la înfrângerea VEB, dar chiar îi sar în ajutor virusului!

Cea mai bună abordare constă în a reciti capitolul 3 pentru a înțelege pe deplin cum funcționează VEB. Dat fiind că tulpinile de VEB care cauzează scleroza multiplă sunt deosebit de agresive și atacă învelișul de mielină, următoarele suplimente sunt recomandate cu deosebire pentru această boală. Ele vor contribui la reducerea durerilor și la protejarea învelișului de mielină până la vindecarea de VEB:

- **ALA (acid alfa-lipoic):** ajută la repararea neuronilor și neurotransmițătorilor deteriorați. De asemenea, ajută la repararea învelișului de mielină.
- **Curcumin:** este o componentă a turmericului care reduce inflamațiile la nivelul sistemului nervos central și alină durerile.
- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic):** sunt acizi grași omega-3 care contribuie la protejarea și la fortificarea învelișului de mielină al nervilor. Cumpără întotdeauna versiunea vegetală a acestor produse (nu cea din ulei de pește).
- **L-glutamină:** este un aminoacid care elimină toxinele precum MSG (glutamatul de sodiu) din creier, protejând neuronii.

- **Mana leului:** este o ciupercă medicinală care ajută la protejarea învelişului de mielină şi care susţine funcţia neuronilor.
- **Monolaurin:** este un acid gras care ucide celulele viruşilor, bacteriilor şi ale altor microbi patogeni (de pildă, mucegaiurile) din creier.
- **Sucul de orz verde (sub formă de pulbere amestecată cu apă):** conţine micronutrienţi care hrănesc sistemul nervos central. De asemenea, ajută la hrănirea ţesuturilor creierului, neuronilor şi învelişului de mielină al nervilor.

Trebuie să înţelegi că scleroza multiplă nu reprezintă o sentinţă pe viaţă. Dacă doctorul ţi-a pus diagnosticul corect, nu ai de ce să te temi. (De altfel, cel mai probabil, dacă ai primit acest diagnostic, acesta este greşit din start. Adevăratul vinovat pentru simptomele tale ar putea fi totuşi VEB, dar nu neapărat una din tulpinile care atacă învelişul de mielină al nervilor.)

Dacă vei respecta recomandările din acest capitol, dar mai presus de toate cele din capitolul 3 şi din Partea a IV-a a cărţii, pentru a-ţi reface sistemul nervos central şi pe cel imunitar, în 3-18 luni (în funcţie de diferiţi factori, cum ar fi starea ta curentă de sănătate) vei putea scăpa aproape în totalitate de virusul care îţi inflamează nervii şi îţi vei putea relua viaţa normală.

STUDIU DE CAZ:

Vindecată de Adevăr

Rebecca era o infirmieră în vârstă de 41 de ani la un spital de urgență. Într-o după-amiază, la sfârșitul unei ture de lungă durată, o altă infirmieră nu s-a prezentat la muncă, așa că Rebecca a fost nevoită să preia inclusiv tura ei, lucrând alte 12 ore, până noaptea târziu.

În timp ce conducea către casă pentru a-și elibera mama de grija fiului ei Nicholas, în vârstă de zece ani, pe care îl supraveghea în lipsa ei, partea dreaptă a feței Rebeccăi a amorțit. Senzația a coborât apoi pe brațul drept. Rebecca nu mai trăise vreodată așa ceva, dar cunoștea fenomenul, pe care îl văzuse de-a lungul anilor la pacienții ei. A încercat să își alunge însă grijile, considerându-l un simplu simptom al extenuării la locul de muncă. Când a ajuns acasă s-a băgat direct în pat, sperând că senzația va trece până dimineața.

Când s-a trezit, senzația de amorțeală nu dispăruse, afectându-i în continuare partea dreaptă a feței, nasul, o parte din gură și brațul drept. Îngrijorată că ar fi putut suferi un atac cerebral, mama Rebeccăi a condus-o la spital. O doctoriță pe care o cunoștea a consultat-o și i-a făcut o serie de teste, inclusiv un RMN și un EKG. Testele nu au arătat nimic în neregulă, așa că doctorița a ajuns la concluzia că nu era vorba de un atac cerebral. Ea a dat vina pe starea de anxietate a Rebeccăi. „Odihnește-te, i-a spus ea, și vom vedea dacă simptomele vor trece", dându-i o rețetă de benzodiazepin.

În următoarele săptămâni, în starea Rebeccăi nu s-a schimbat mare lucru. Ea a încercat să se adapteze la amorțeala ei misterioasă, dar acest lucru nu s-a dovedit foarte ușor. Puterea în brațul ei drept a început să îi slăbească. În cele din urmă, ea nu și-a mai putut îndeplini într-un mod adecvat îndatoririle de infirmieră, care includeau sprijinirea pacienților până la cârje și ridicarea diferitor echipamente medicale, așa că s-a decis să își ia un concediu medical și s-a programat la cel mai bun neurolog al spitalului.

După o gamă întreagă de teste amănunțite, acesta i-a spus Rebeccăi că avea un început de scleroză multiplă, deși RMN-ul și radiografia creierului nu indicau acest lucru. Neurologul i-a spus Rebeccăi că trebuie să își facă în mod regulat RMN-uri, căci scleroza multiplă va apărea în imagini pe măsură ce va progresa. Până atunci, i-a prescris o serie de medicamente folosite pentru tratarea sclerozei multiple, printre care unele imunodepresive și steroizi. Când s-a întors la mama ei, care o aștepta afară, Rebecca de-abia își putea reține lacrimile. Cine avea să aibă grijă de Nicholas?

În următoarele șase luni, simptomele Rebeccăi s-au agravat. Acum amorțeala era însoțită de amețeli, oboseală și ceață mentală, care s-au reflectat inclusiv în ultimul RMN cu contrast. Într-o zi, o infirmieră cu care lucrase Rebecca și care îmi era clientă a sfătuit-o pe aceasta să mă sune și i-a dat numărul meu.

Primul lucru pe care mi l-a spus Spiritul când am făcut citirea psihică a fost că Rebecca suferea de o condiție virală, mai exact de o tulpină particulară de VEB.

– Bine, dar mi-am făcut testul pentru depistarea virusului Epstein-Barr, mi-a spus Rebecca, și acesta a indicat că nu am o infecție curentă în sânge, ci doar o indicație că am fost infestată cu foarte mulți ani în urmă. Virusul nu poate fi cauza problemelor mele actuale.

I-am explicat faptul că anticorpii VEB din sânge nu reprezintă cel mai bun indiciu că virusul a părăsit complet sistemul, ci mai degrabă că a călătorit mai adânc în organism. În cazul Rebeccăi, virusul Epstein-Barr era într-adevăr viu și îi afecta la ora actuală sistemul nervos central. Am asigurat-o pe Rebecca de faptul că nu suferea de scleroză multiplă.

– Aș da orice ca să pot crede acest lucru, mi-a răspuns ea.

– Este adevărul curat, i-am spus, după care am adăugat că pe lângă sistemul nervos central, virusul îi inflama nervul frenic și pe cel trigeminal, fapt care explica starea de amorțeală. În plus, virusul secreta o neurotoxină care îi cauza amețeli, oboseala și ceață mentală.

În cele din urmă, Rebecca s-a lăsat convinsă.

– Mi-ai luat o greutate de pe piept, mi-a spus ea.

Urmând protocoalele descrise în acest capitol și în Partea a IV-a a cărții, Rebecca s-a recuperat complet în numai șase luni. Ea a renunțat la medicamente și și-a reluat slujba de la spital. Nu mai lucrează însă ture duble, căci este convinsă că stresul cauzat de acestea a fost cel care a secătuit-o de puteri ultima dată, permițându-i virusului Epstein-Barr să preia controlul asupra corpului ei.

Simpla înțelegere a condiției sale și a faptului că aceasta nu reprezenta o sentință pe viață au contat enorm în procesul de vindecare al Rebeccăi. Ea mi-a spus că dacă nu i-aș fi explicat ce se ascunde în spatele bolii ei misterioase, s-ar fi tratat tot restul vieții ținând cont de acel diagnostic greșit.

CAPITOLUL 5

Artrita reumatoidă

Comunitățile medicale folosesc termenul de *artrită reumatoidă* ca diagnostic pentru o afecțiune ce inflamează cronic și dureros încheieturile. O expresie mai corectă ar fi: *boala încheieturilor umflate, afecțiunea încheieturilor dureroase* sau chiar *afecțiunea durerilor inexplicabile,* căci cercetările medicale nu au descoperit până în prezent cauzele acestui set de simptome. Ascunderea în spatele unei denumiri pretențioase nu ajută pe nimeni, și cel mai puțin pe pacienți.

De regulă, artrita reumatoidă afectează încheieturile mici ale mâinilor și tălpilor. Ea poate inflama însă și genunchii, coatele și celelalte încheieturi mari. Artrita reumatoidă poate afecta și alte părți ale corpului, cum ar fi nervii, pielea, gura, ochii, plămânii și/sau inima. Umflarea încheieturilor și durerile la acest nivel sunt rezultatele cele mai notabile ale bolii, iar în timp, ea poate conduce la încheieturi sudate, leziuni ale oaselor și diformitate. Comunitățile medicale nu sunt conștiente de faptul că numărul real al americanilor afectați de artrita reumatoidă este mult mai mare decât cel raportat, ajungând la aproximativ 2,5 milioane. Bolnavii au vârste cuprinse între 15 și 60 de ani. Artrita reumatoidă le afectează pe femei într-o proporție de cinci ori mai mare decât pe bărbați.

Comunitățile medicale cred că artrita reumatoidă este o boală autoimună, respectiv o condiție în care sistemul imunitar confundă diferite părți ale corpului cu niște invadatori, atacându-le în permanență. Cu alte cuvinte, corpul se întoarce împotriva bolnavilor, iar aceștia nu pot face nimic.

Sistemul medical îi antrenează pe medici să le dea pacienților astfel de explicații atunci când identifică această boală. Acestea sunt însă o simplă farsă menită să îi facă pe pacienți să se simtă în siguranță, căci cei care îi îngrijesc știu ce se întâmplă și pot controla dezechilibrul. Din păcate, astfel de explicații nu ajută pe nimeni. Atunci când un pacient își construiește imaginea mentală a unor celule din organismul său care le atacă pe altele, el îi transmite corpului său un mesaj eronat, considerându-se trădat de acesta și nemaiavând încredere în el că se poate vindeca singur.

Este foarte important să înțelegi că *organismul nostru nu se atacă niciodată pe el însuși*. Adevărul în cazul acestei boli este că inflamarea încheieturilor se produce tocmai pentru a te *proteja* de atacul unui virus foarte larg răspândit. Organismul lucrează din greu pentru a opri agenții patogeni să pătrundă și mai adânc în interiorul încheieturilor și în țesuturile din jurul acestora. Atunci când inflamația devine cronică, prelungindu-se foarte mult, ea devine cunoscută sub numele de artrită reumatoidă, dar chiar și în aceste condiții organismul continuă să facă eforturi pentru a controla haosul produs de virus.

Doctorii mai cred că artrita reumatoidă nu poate fi vindecată. De bună seamă, greșesc și de această dată.

În acest capitol vei găsi explicații care te vor ajuta să înțelegi ce este de fapt artrita reumatoidă... și cum îți poți redobândi sănătatea și controlul asupra corpului tău.

IDENTIFICAREA ARTRITEI REUMATOIDE

Dacă suferi de artrita reumatoidă, experimentezi cel mai probabil multe din simptomele următoare, și pe bună dreptate. Aceste simptome sunt rezultatul încercării corpului tău de a-și folosi mecanismele de autoapărare pentru a distruge un agent viral comun:

- Dureri la nivelul încheieturilor – îndeosebi ale mâinilor și oaselor palmelor, genunchilor și/sau oaselor tălpii, deși *orice* încheietură poate fi afectată
- Inflamarea încheieturilor
- Rigiditate la nivelul încheieturilor, îndeosebi dimineața, care poate dura mai multe ore
- Furnicături și/sau amorțeală, îndeosebi la nivelul mâinilor și/sau tălpilor
- Acumularea de fluide, îndeosebi la nivelul gleznelor sau în spatele genunchilor
- Oboseala, febra și alte simptome asemănătoare gripei
- Palpitații la inimă
- Arsuri sau mâncărimi la nivelul pielii
- O durere ascuțită care călătorește prin corp
- Dureri pe fond nervos

Doctorii aplică anumite metode pentru a identifica artrita reumatoidă, dar niciuna nu este definitorie. Iată o listă cu testele pe care le folosesc comunitățile medicale. Nu trebuie să uiți însă că acestea nu sunt infailibile, căci nu sunt concepute pentru a căuta adevărata cauză a artritei

reumatoide. De aceea, ele nu descoperă niciodată agentul patogen viral care declanșează artrita reumatoidă, ci indică exclusiv nivelul inflamației din organism.

- **Analiza Sângelui pentru Factorul Reumatoid:** caută niște anticorpi pe care medicii îi asociază cu artrita reumatoidă. În realitate, acest test poate produce rezultate pozitive (care indică boala) inclusiv la oamenii perfect sănătoși sau la cei care suferă de o boală diferită, cum ar fi lupusul. Pe de altă parte, el poate indica rezultate negative la oameni care chiar suferă de simptomele artritei reumatoide. Prin urmare, nu este un test foarte util.
- **Analiza Sângelui pentru Anticorpii Peptidelor Citrulinate Anti-Ciclice (anti-CCP):** este un test mai nou introdus care caută o serie de anticorpi specifici, fiind mai bun pentru identificarea inflamațiilor produse de artrita reumatoidă decât testul factorului Reumatoid. Totuși, nici el nu este definitiv.
- **Analiza Sângelui pentru Rata de Sedimentare a Eritrocitelor:** verifică dacă există un nivel foarte ridicat al inflamației. Există însă foarte multe cauze ale inflamațiilor, așa că nici acest test nu face o trimitere directă către artrita reumatoidă. El poate fi totuși util pentru a afla cât de inflamat este organismul. Prin urmare, dacă suferi într-adevăr de artrită reumatoidă, acest test poate fi util pentru a afla cât de agresiv este virusul.
- **Analiza Sângelui pentru Verificarea Proteinei C Reactive:** își propune să afle dacă există un nivel foarte ridicat al unei proteine asociate cu

inflamațiile active. Există însă și alți factori care pot crea această proteină, inclusiv obezitatea. Încă o dată, simpla indicare a inflamațiilor nu face o trimitere directă către artrita reumatoidă.

- **Testele cu ultrasunete și RMN-urile:** sunt folosite pentru a depista activitatea inflamatoare care a generat în timp leziunile la nivelul oaselor.

O altă modalitate de a stabili dacă suferi de artrită reumatoidă constă în a afla adevărul legat de această afecțiune.

CE ESTE ÎN REALITATE ARTRITA REUMATOIDĂ

Comunitățile medicale cred că artrita reumatoidă este o boală autoimună care face ca sistemul imunitar să confunde încheieturile și alte părți corporale cu niște invadatori, atacându-le. Așa cum am mai spus, *corpul nostru nu se atacă niciodată pe el însuși!* El nu face decât să reacționeze la atacul *agenților patogeni*.

Artrita reumatoidă este o variantă a virusului Epstein-Barr (VEB).

VEB afectează cronic diferite părți ale corpului, inclusiv încheieturile, oasele și nervii. El este cel care creează durerile și inflamațiile la nivelul încheieturilor. (Cu alte cuvinte, sistemul tău imunitar nu numai că nu este vinovat de nimic, dar reprezintă principalul tău mecanism de apărare împotriva VEB.)

Spuneam mai devreme că există peste 60 de varietăți ale virusului Epstein-Barr. Va mai dura câteva decenii bune până când cercetările în domeniul medicinei vor ajunge să descopere condițiile și mutațiile virale ale VEB care creează artrita reumatoidă. Când timpul, energia și resursele cercetătorilor vor fi focalizate în sfârșit asupra cauzelor bolii – lucru care este de sperat că se va întâmpla în următorii 20-30 de ani)

- ei vor descoperi cu ușurință variantele VEB care au provocat haos în încheieturile și în nervii oamenilor timp de peste un secol. Dacă vor săpa și mai mult, medicii vor descoperi inclusiv remediile reale împotriva acestui virus.

Înțelegerea faptului că artrita reumatoidă este o formă de VEB elimină multe din misterele întunecate care înconjoară această boală. Deși VEB este un virus agresiv și insidios, am explicat detaliat în capitolul 3 cum acționează el, inclusiv pașii care trebuie urmați pentru a pune capăt problemelor cauzate de el și pentru a distruge aproape în întregime celulele sale din organism.

VINDECAREA DE ARTRITA REUMATOIDĂ

De regulă, medicii tratează artrita reumatoidă cu ajutorul medicamentelor antiinflamatorii și imunodepresive. În realitate, tot ce oferă acestea este un management al crizei. Date fiind durerile și inflamațiile cauzate de artrita reumatoidă, această strategie este de înțeles. Ea ridică însă două probleme.

Pe de o parte, medicamentele nu atacă deloc cauza artritei reumatoide, care este virusul Epstein-Barr. Dat fiind că nu fac nimic pentru a neutraliza și anihila virusul, ele îi permit practic bolii să continue să facă ravagii în organismul tău, împiedicând în schimb corpul să reacționeze în fața virusului, ca și cum acesta nu ar exista deloc.

Pe de altă parte, principalul mecanism de apărare al corpului împotriva VEB este sistemul imunitar, pe care medicamentele prescrise îl *slăbesc* efectiv. Prin urmare, ele nu numai că nu te ajută să învingi VEB, dar chiar ajută eficient virusul.

Cea mai bună abordare constă în a reciti capitolul 3 pentru a înțelege pe deplin cum funcționează VEB. Nu pot decât să sper că această lectură va fi revelatoare pentru tine și că vei beneficia de pe urma recomandărilor făcute aici.

Dat fiind că tulpina VEB care cauzează artrita reumatoidă poate fi extrem de neconfortabilă și greu de ținut sub

control, se recomandă inclusiv următoarele antiinflamatoare *naturale* (care nu slăbesc sistemul imunitar), enumerate în ordinea relativă a importanței lor. Ele te vor ajuta să ții sub control durerile și să te vindeci de VEB:

- **Curcumin:** este o componentă a turmericului care reduce inflamațiile și alină durerea.
- **Frunze de urzică:** conțin alcaloizi care reduc inflamațiile specifice VEB.
- **MSM (metilsulfonilmetan):** este un compus care reduce inflamațiile și alină durerea la nivelul încheieturilor.
- **N-acetilcisteina:** este un aminoacid care reduce inflamațiile și alină durerea.
- **Turmeric:** este o rădăcină care reduce inflamațiile și alină durerea.

În sfârșit, aplică comprese reci și calde. Compresele reci trebuie aplicate pe zonele dureroase timp de jumătate de oră pe zi, pentru a reduce inflamația și pentru a accelera procesul de vindecare. Cele calde trebuie plasate timp de zece minute pe zi în aceleași zone, pentru a detensiona mușchii afectați de încheieturile dureroase.

Dacă vei urma aceste recomandări, dar mai ales sfaturile extrem de importante din capitolul 3 și din Partea a IV-a a cărții, „Cum să te vindeci în sfârșit", într-un interval de timp cuprins între trei luni și doi ani (în funcție de diferiți factori, inclusiv de starea ta curentă de sănătate) te vei putea vindeca în totalitate de VEB și de artrita reumatoidă, redobândindu-ți controlul asupra vieții și asupra stării tale de sănătate.

STUDIU DE CAZ:

Şi-a luat frâiele destinului în mâinile umflate de artrită

Janet îşi iubea munca de esteticiană. Faptul că îi ajuta pe cameni să se simtă mai bine în pielea lor prin tratamentele spa şi cosmetice pe care le aplica era principalul motiv care o ajuta să se dea jos din pat dimineţile. În vârstă de 48 de ani, Janet avea foarte multe responsabilităţi. Îşi creştea singură cei doi copii adolescenţi, îşi făcea mereu griji în legătură cu plata chiriei pentru casa în care locuia, era şefa unei echipe de esteticiene care lucrau la domiciliul clienţilor şi îşi ajuta fiul mai mare, care era la colegiu. Peste toate, mama ei fusese bolnavă de cancer în ultimul an, iar Janet şi-a petrecut toate weekendurile şi celelalte ore libere cu aceasta, ducând-o la doctor, plătindu-i facturile medicale, făcând cumpărături în locul ei, ajutând-o cu treburile casnice şi punându-i în ordine toate afacerile.

Janet mai experimentase de-a lungul anilor dureri ocazionale, dar nu le-a acordat niciodată vreo importanţă deosebită, considerându-le absolut naturale. Într-o seară din această perioadă deosebit de stresantă, după ce a stat trează foarte multe ore din noapte punând în ordine hârtiile mamei sale, urmate de o zi în care a avut un client după altul, Janet a observat o durere mai intensă decât de obicei în zona coatelor, încheieturilor şi mâinilor. Ea şi-a spus că durerea va dispărea până dimineaţa, dar când s-a trezit aceasta se intensificase.

Conştientă că nu mai putea face tratamentele manuale care reprezentau esenţa muncii sale, Janet s-a programat imediat la doctorul ei. După ce a examinat-o complet şi i-a făcut toate analizele, acesta i-a spus:

– Cred că suferi de artrită reumatoidă.

El a trimis-o pe Janet la un reumatolog, care i-a făcut o altă examinare şi noi analize ale sângelui, în urma cărora a descoperit prezenţa în sânge a unor proteine şi anticorpi asociaţi cu inflamarea încheieturilor. Acest raţionament circular nu a satisfăcut-o pe Janet.

– Bine, dar ce *înseamnă* asta? l-a întrebat ea pe doctor.

– Înseamnă că suferi de artrită reumatoidă, i-a răspuns reumatologul.

– Bun, dar care este cauza acestor inflamaţii?

Reumatologul i-a răspuns că sistemul ei imunitar îi ataca încheieturile şi le inflama. De aceea, i-a dat o prescripţie de medicamente antiinflamatorii şi imunodepresive.

Janet nu era satisfăcută de răspunsul medicului. La urma urmelor, până atunci avusese întotdeauna încredere în corpul ei. Chiar dacă nu putea avea întotdeauna încredere în oameni, de pildă în fostul ei soţ sau în doamna Ferguson, care nu îi plătea niciodată tratamentele faciale pe care i le făcea, corpul ei nu o dezamăgit-o niciodată până atunci pe Janet. De aceea, ea nu putea înţelege ce l-ar fi putut determina dintr-odată pe acesta să se atace singur. Lui Janet i se părea o trădare.

Partea cea mai rea era că această condiţie s-ar fi putut înrăutăţi de-a lungul timpului. Dacă ea a apărut din senin, ce l-ar fi putut împiedica organismul să continue să îşi facă rău singur? Privindu-şi mama în vârsta de 82 de ani, care se lupta cu cancerul, ea s-a întrebat cum va arăta şi cu ce se va confrunta la vârsta ei. Când avea 48 de ani, mama ei se simţise excelent, fără să se confrunte cu dureri de genul celor cu care se confrunta Janet. Oare avea să reziste corpul lui Janet măcar până la vârsta de 70 de ani?

Janet s-a decis să preia frâiele destinului în mâinile ei umflate de artrită şi şi-a făcut o programare la o specialistă în medicină funcţională. Aceasta i-a verificat primele analize, i-a făcut altele, după care i-a pus acelaşi diagnostic de artrită reumatoidă. Janet a întrebat-o pe dr. Tanaka ce anume cauza artrita reumatoidă. Doctoriţa i-a dat acelaşi răspuns: că era vorba de o boală autoimună, care făcea ca organismul ei să se atace singur. Janet nu a fost satisfăcută de această explicaţie, dar doctoriţa nu avea o alta. Ea i-a recomandat lui Janet să elimine glutenul de grâu şi zahărul procesat din alimentaţie şi să ia o grămadă de suplimente, inclusiv ulei de peşte şi vitaminele D şi B Complex.

După ce a trecut la acest regim, Janet s-a simţit într-adevăr puţin mai bine. Durerea de coate nu mai era la fel de agresivă ca la început, dar cea de la nivelul mâinilor nu îi permitea să îşi îndeplinească sarcinile de serviciu decât în zilele „bune". Din păcate, acestea nu erau niciodată prea multe într-o lună. Nu numai că veniturile i au scăzut considerabil, dar chiar a trebuit să angajeze pe cineva care să o ajute pe mama ei, iar rezervele din contul ei bancar scădeau cu repeziciune.

oamenilor. Aceștia erau expuși unei toxicități fără precedent, și astfel au apărut din ce în ce mai multe cazuri de gușă.

În secolul XX, industria alimentară a început să elimine substanțele nutritive din cereale, legume și fructe – totul în numele progresului – ambalându-le în conserve din plumb. Plumbul era metalul greu ideal pentru a conduce la gușă. Fără substanțele nutritive din alimentele pe care le consumau, oamenii erau de două ori mai vulnerabili la acest metal greu.

Simultan, știința medicală a făcut un progres aparent fulminant, bazându-se pe o filozofie foarte populară în Evul Mediu: consumul părții corespondente a unui animal pentru vindecarea aceleiași părți în corpul uman. Spre exemplu, dacă cineva era bolnav de inimă, el era instruit să consume inimi de animale. Dacă era bolnav de rinichi, i se spunea să consume rinichi de animale, dacă avea probleme cu creierul, trebuia să consume creier de animale, iar dacă avea probleme cu vederea, trebuia să consume ochi de animale. Întreaga poveste era trasă de păr și complet ineficientă, dar a fost cel mai puternic trend medical al epocii.

Peste ani, spre sfârșitul anilor 1800, cercetătorii medicali au dat de un caz în care – pentru prima dată în istorie – această teorie chiar funcționa. Ei au descoperit că dacă este uscată și măcinată, tiroida porcilor devine un remediu eficient pentru alinarea simptomelor tulburărilor tiroidei umane, îndeosebi a gușii.

Unul din motivele pentru care acest remediu funcționa era acela că le furniza bolnavilor un ingredient cheie, deficitar în cazul lor: iodul. Un alt motiv a fost descoperirea accidentală a primului steroid în tiroida porcilor, respectiv a unui hormon concentrat care suprimă inflamația și sistemul imunitar. Atunci când tiroida are probleme, corpul reacționează excesiv, acumulând lichid în jurul glandei sale. Aceasta este una din cauzele gușii. Concentrarea de hormoni în remediile pe bază de tiroidă animală acționează ca

un imunodepresiv, încetinind capacitatea organismului de a reacționa pentru a-și proteja tiroida afectată.

Pentru prima dată în istorie, se părea că a fost descoperit un remediu eficient pornind de la filozofia părților corporale corespondente. Chiar și în medicamentele moderne pentru tiroidă, principala componentă rămâne tiroida bovină sau porcină, fapt care arată cât de depășite sunt aceste medicamente. Oricum, acestea nu atacă în niciun caz cauza bolii, ci doar pare să îi aline efectele. De aceea, nimeni nu merită vreo medalie postumă pentru această descoperire macabră.

Ceea ce trebuie să înțelegem este că aceste remedii nu s-au bazat pe vreo descoperire științifică avansată. Pur și simplu a existat cândva un medic care s-a trezit dimineața și și-a spus: *„Haide să încercăm această teorie veche"*, după care a cumpărat din prima măcelărie anumite componente din carcasa unui animal și le-a încercat în laboratorul său. *„Ochi pentru ochi, rinichi pentru rinichi, tiroidă pentru tiroidă... Hei, tiroida pare să dea rezultate!)"* El a luat tiroida unui porc, a tocat-o și a deshidratat-o, după care și-a hrănit cu ea pacienții bolnavi de gușă și a așteptat să vadă rezultatele. Prin urmare, nu a fost vorba în niciun caz de o mare revelație bazată pe vreo descoperire științifică sofisticată.

În secolul XX au apărut marile epidemii virale, iar femeile au început să prezinte simptome asociate cu tiroida extrem de diferite de gușă. La ora actuală, mulți ani mai târziu, această nouă condiție este numită hipotiroidie, care nu înseamnă altceva decât o tiroidă inflamată. Mulți pacienți din zilele noastre primesc diagnosticul de *hipotiroidie* și *tiroidita Hashimoto*, dar adevărul este că sub aceste denumiri sofisticate se ascund niște boli misterioase.

La ora actuală ne așteaptă un nou val al acestei boli a tiroidei. Zeci de milioane de oameni, îndeosebi femei, nu își dau seama că suferă de o boală a tiroidei, dar trăiesc o suferință din ce în ce mai mare cu fiecare zi care trece. Pacienților care primesc totuși un tratament pentru tiroida

li se administrează medicamente preparate din tiroidă sintetică sau animală, iar când acestea nu dau rezultate, li se face un tratament cu iod radioactiv pentru distrugerea glandei tiroide.

Cu greu putem numi progres această formă de tratament. Nimeni nu știe încă ce anume cauzează misterioasele condiții asociate cu tiroida, așa că nimeni nu știe cum să le vindece.

În secțiunile care urmează, voi dezvălui adevăratul motiv pentru care atât de mulți oameni au simptome asociate cu tiroida, dar și ce poți face dacă te numeri printre ei. Dacă suferi, există un motiv foarte clar, dar și o modalitate la fel de clară de a te simți mai bine.

ÎNȚELEGEREA HIPOTIROIDIEI ȘI TIROIDITEI HASHIMOTO

Tiroida este o glandă micuță situată la baza gâtului care joacă un rol important în sănătatea ta. Ea reglează energia pe care o consumi în fiecare moment, afectându-ți fiecare celulă a corpului.

Atunci când produce foarte mulți hormoni, tiroida le semnalează celulelor să primească glucoza și să o convertească în energie pentru activitate, reparații și reproducere. Când secretă mai puțini hormoni, ea le semnalează celulelor să își încetinească activitatea și să își economisească energia pentru mai târziu. În acest fel, tiroida joacă un rol decisiv în buna funcționare a corpului. Din păcate, în timp, nivelele reduse ale hormonilor tiroidieni pot cauza „pene de curent" în interiorul corpului, căci celulele nu mai primesc instrucțiunile hormonale de care au nevoie pentru a putea funcționa normal.

Atunci când tiroida funcționează normal, organismul operează la fel de normal. În schimb, când ea nu mai funcționează normal, starea de sănătate începe să se deterioreze rapid.

Hipotiroidia nu este altceva decât o denumire care desemnează o producție scăzută de hormoni tiroidieni, fiind

un caz moderat de tiroidită, sau mai bine zis una din primele etape ale acesteia. Hipotiroidia și tiroidita Hashimoto nu sunt totuna cu gușa din trecut, care era cauzată de deficitul de iod și de acumularea toxinelor în tiroidă. Aceste denumiri nu explică în niciun caz ce se petrece și de ce suferă oamenii de oboseală, palpitații la inimă, bufeuri de căldură, ceață mentală, de ce se îngrașă și de ce au ei o gamă largă de alte simptome asociate.

Comunitățile medicale cred că hipotiroidia și tiroidita Hashimoto sunt rezultatul unui dezechilibru al sistemului imunitar, care confundă celulele tiroidei cu niște invadatori, declarându-le război.

Această perspectivă este greșită. Am spus și o repet: corpul nu se atacă niciodată pe el însuși. Sistemul imunitar nu devine niciodată confuz și nu își atacă propriile organe. Acest lucru este valabil inclusiv pentru tiroidă.

Teoria greșită a bolilor autoimune nu este altceva decât un joc de-a aruncatul vinovăției de la unii la alții. Ea arată cu degetul corpul pacientului, încercând să îi distragă acestuia atenția că cercetările medicale nu sunt încă suficient de avansate pentru a depista ce anume cauzează de fapt condițiile tiroidei.

Adevărul este că peste 95% din tulburările moderne ale tiroidei, inclusiv tiroidita Hashimoto, sunt consecința unei infecții *virale*. (Celelalte 5% se datorează radiațiilor.) Așa cum știi deja, este vorba de virusul Epstein-Barr (VEB).

Așa cum am explicat în capitolul 3, după o lungă perioadă de incubare – de regulă în interiorul ficatului – VEB își începe călătoria către tiroidă și pătrunde în țesuturile acesteia. De-a lungul timpului, sarcina sa virală slăbește această glandă, scăzându-i eficiența în producerea hormonilor de care are nevoie organismul pentru a putea funcționa corect. Pe măsură ce trece timpul, VEB inflamează încetul cu încetul glanda tiroidă, și astfel apar hipotiroidia și tiroidita Hashimoto. Nu este vorba în niciun caz de o trădare a corpului

tău. Dimpotrivă, sistemul tău imunitar încearcă să captureze invadatorul și muncește din greu pentru a te proteja.

O confuzie majoră este generată de faptul că pacienții cred că medicamentele pentru tiroidă atacă adevărata cauză a bolii lor. Ei iau hormoni care ajung în sângele lor, în speranța că organismul îi va folosi pentru a înlocui hormonii pe care tiroida lor nu îi mai produce. Ceea ce știu foarte puțini dintre ei este că medicamentele pentru tiroidă sunt steroizi moderați care încetinesc sistemul imunitar, împiedicându-l să reacționeze la simptomele lor. Nici măcar medicii nu știu acest lucru în totalitatea lor, căci nu le-a spus nimeni. De regulă, ei nu le explică pacienților lor că nu înțeleg în ce constă hipotiroidia și tiroidita Hashimoto, și nici faptul că medicamentele pe care le prescriu nu vindecă în niciun caz boala.

Dacă iei medicamente pentru tiroidă și te simți mai bine, nicio problemă. Ele pot acționa ca un bandaj inofensiv pentru o condiție virală. Dacă ai încercat astfel de medicamente și nu ai obținut însă nicio ameliorare, este bine să înțelegi că ai toate motivele să te simți frustrat.

Am auzit povești despre sute de femei care au luat 10-15 ani la rând medicamente pentru tiroidă, iar când s-au dus la medic pentru o nouă examinare a glandei lor, pe la 50 sau 60 de ani, acesta le a spus: „Ce naiba s-a întâmplat cu tiroida ta? Arată groaznic!" În tot acest timp, ele au fost convinse că sunt responsabile și proactive, iar medicamentele luate au grijă de tiroida lor.

Nimeni nu te obligă să te alături lor. Dacă vei urma programul indicat în capitolul 3, vei putea scăpa de virusul Epstein-Barr, iar dacă vei ține cont inclusiv de sfaturile date mai jos, îți vei putea vindeca și proteja tiroida afectată, fortificându-ți inclusiv glandele care o susțin. Vei afla în sfârșit cum poate fi inversată boala tiroidei și nu vei mai crede că o tratezi cu medicamente, în condițiile în care nu faci decât să o distrugi și mai tare. Prin înțelegerea adevărului referitor

la cauzele acestei boli și a modalităților corecte de a te face bine, îți vei putea redobândi controlul asupra sănătății tale.

ANALIZELE SÂNGELUI PENTRU TIROIDĂ

Dacă bănuiești că ai o problemă cu tiroida, dar nu ești sigur, spune-i doctorului tău să îți facă analizele sângelui pentru nivelul hormonilor tiroidieni.

Mai exact, cere-i să îți controleze TSH, T4, T3 și anticorpii pentru tiroidă. Deși sunt departe de perfecțiune, aceste teste de laborator reprezintă tot ce are mai bun de oferit medicina modernă în această privință.

O modă curentă apărută în rândul comunității medicinii alternative este cea referitoare la testele T3 inversate. Avocații acestora susțin că ele indică în mod corect problemele, în timp ce detractorii lor susțin exact opusul.

Într-un fel, amândouă categoriile au dreptate. Nivelul T3 inversat reflectă *într-adevăr* existența unor probleme autentice, dar atât de amestecate între ele, încât este imposibil să le deosebești. Prin urmare, chiar dacă un test T3 inversat nu reprezintă decât o valoare arbitrară, poți totuși să îți rogi doctorul să îți facă unul.

În sfârșit, este foarte important să înțelegi că chiar dacă toate rezultatele testelor pentru tiroidă se află în intervalul normal, este totuși posibil să ai o problemă cu această glandă. Marea majoritate a oamenilor, îndeosebi femeile, prezintă simptome hipotiroidiene virale nu foarte intense, chiar dacă analizele le ies bune. De multe ori este nevoie de luni sau chiar de ani pentru ca o afecțiune a tiroidei să se dezvolte suficient de mult încât testele să o indice. (Peste toate, majoritatea laboratoarelor au intervale valorice mult prea mari, astfel încât o condiție moderată nu iese întotdeauna în evidență.)

Unii medici moderni prescriu medicamente pentru tiroidă chiar dacă testele conduc la valori aflate în intervalul

normal, pentru a anihila orice evoluție negativă încă din fașă. Pentru femei, acest lucru reprezintă un pas înainte, căci sunt în sfârșit luate în serios și ascultate. Din păcate, ușurarea parțială a simptomelor lor se datorează medicamentelor cu steroizi, care nu corectează infecțiile virale ușoare de care suferă. Va mai trece mult timp până când cercetările medicale vor descoperi cauza care stă la baza tulburărilor tiroidei, și implicit tratamentul eficient pentru acestea.

Dacă ai simptome asociate cu tiroida indiferent ce spun testele de laborator, aplică programele din capitolul 3, din Partea a IV-a și din secțiunea care urmează. Chiar dacă te înșeli, singurul lucru care ți se poate întâmpla este fortificarea tiroidei tale. Pe de altă parte, dacă ai dreptate, nu numai că vei face ceva concret pentru tratarea tulburării de tiroidă de care suferi, dar te vei feri inclusiv de alte probleme conexe pe viitor.

TRATAREA CONDIȚIILOR TIROIDIENE

Această secțiune îți prezintă alimente, plante medicinale și suplimente alimentare care îți pot vindeca tiroida afectată, îți pot întări restul glandelor din sistemul endocrin (glandele suprarenale, pituitara, pancreasul și așa mai departe) și îți pot reduce sarcina virală în interiorul tiroidei.

Alimentele „care conduc la apariția gușii"

În ultima vreme a apărut o modă care îi sperie pe oameni că anumite legume precum conopida, varza kale (creața), broccoli, varza, frunzoasele verzi și rapini (o varietate de broccoli) conduc la apariția gușii.

Nu asculta astfel de prostii! Aceste alimente nu conțin suficiente substanțe nutritive pentru a inhiba activitatea tiroidei pe orice nivel. Ar trebui să consumi zilnic 45 de kilograme de broccoli pentru a avea motive întemeiate de a-ți face griji în această privință.

Așadar, consumă după pofta inimii legume crucifere și fii convins că acestea susțin, nu inhibă activitatea tiroidei tale.

Alimente vindecătoare

Printre cele mai vindecătoare alimente pentru afecțiunile tiroidei se numără dulse (alge roșii din Oceanul Atlantic), afinele de pădure, germenii, coriandrul, usturoiul, semințele de cânepă, uleiul de cocos, nucile de Brazilia și merișoarele. Ele pot ucide celulele VEB, și în plus furnizează numeroși micronutrienți organismului, repară țesuturile tiroidei, reduc creșterea nodulilor, elimină metalele grele toxice și deșeurile virale, și stimulează producția hormonilor tiroidieni.

Plante medicinale și suplimente alimentare vindecătoare

- **Alge marine brune *(Fucus vesiculosus)*:** furnizează un iod ușor de asimilat și alte oligoelemente pentru tiroidă.
- **Ashwagandha:** dinamizează tiroida și glandele suprarenale și contribuie la stabilizarea sistemului endocrin.
- **Bacopa monnieri:** susține producția hormonului tiroidian și transformarea T4 în T3.
- **Crom:** contribuie la stabilizarea sistemului endocrin.
- **Cupru:** ucide celulele VEB și amplifică eficacitatea iodului.
- **Eleuthero (ginseng siberian):** stimulează glandele suprarenale și contribuie la stabilizarea sistemului endocrin.

- EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic): fortifică sistemul endocrin și sistemul nervos. Cumpără întotdeauna versiunile vegetale (nu uleiul de pește).
- **L-tirozina**: contribuie la creșterea producției hormonilor tiroidieni.
- **Magneziu**: contribuie la stabilizarea hormonului tiroidian T3.
- **Mangan**: este absolut esențial pentru producerea hormonului tiroidian T3.
- **Rădăcină de lemn dulce**: ucide celulele VEB din tiroidă și stimulează glandele suprarenale.
- **Roiniță**: ucide celulele VEB din tiroidă și blochează creșterea nodulilor.
- **Rubidiu**: contribuie la stabilizarea producției de hormoni tiroidieni.
- **Seleniu**: stimulează producția hormonului tiroidian T4.
- **Spirulină (de preferință din Hawaii)**: furnizează micronutrienți esențiali pentru tiroidă.
- **Vitamina B-Complex**: este un complex de vitamine esențiale pentru sistemul endocrin.
- **Vitamina D3**: contribuie la stabilizarea sistemului imunitar și a reacțiilor acestuia.
- **Zinc**: ucide celulele VEB, întărește tiroida și ajută la protejarea sistemului endocrin.

STUDIU DE CAZ:

Mai viguroasă ca oricând

Prietenii lui Sarah erau uimiți (și puțin invidioși) de energia nestăvilită a acesteia, care nu părea să scadă niciodată. În weekenduri, ea și iubitul ei Rob făceau drumeții prin munți, ceea ce nu o împiedica să iasă în oraș cu prietenele sale atunci când ajungeau seara acasă. Putea mânca orice dorea fără să se îngrașe, iar lui Rob, care lucra ca instructor la o sală de gimnastică, îi plăcea să se afișeze cu ea.

La 36 de ani, Sarah a observat că între Sărbătoarea Recunoștinței[3] și Anul Nou s-a îngrășat cu câteva kilograme, nemaiîncăpând în blugii ei strâmți. La început a crezut că s-a balonat din cauza ciclului menstrual, dar când acesta a trecut, a constatat că problemele ei nu au încetat, având dificultăți în a-și încheia nasturele pantalonilor pe talie.

Sarah s-a decis să meargă zilnic la sală și să ardă caloriile în plus. De asemenea, a redus carbohidrații din dietă.

Prietena ei, Jessica, i-a spus că este încântată să vadă că s-a îngrășat puțin. „Arăți mult mai sănătoasă", i-a spus ea. Însă Sarah se simțise bine cu greutatea ei anterioară și știa că nu era ceva normal să te îngrași peste noapte. De altfel, o cunoștea mult prea bine pe Jessica pentru a-și da seama că aceasta avea și alte motive de bucurie, căci fusese întotdeauna invidioasă pe talia ei (și nu numai).

În cea de-a doua săptămână de mers la sală și dietă fără carbohidrați, Sarah a constatat că nu a slăbit, dar nivelul de energie i-a scăzut considerabil. Rob, care nu a avut niciodată probleme cu greutatea, i-a spus lui Sarah că nu făcea un efort suficient de mare la sală. Pentru a o ajuta să își reconstruiască masa musculară, i-a recomandat shake-uri cu proteine.

Sarah a continuat însă să se îngrașe în medie cu două kilograme pe lună, iar energia ei a continuat să scadă. În trecut avusese 52 de kilograme. În ziua în care a ajuns la 62 kg, și-a sunat doctorul.

[3] Sărbătoare foarte populară în Statele Unite, care cade întotdeauna în ultima joi din luna noiembrie. (n. tr.)

După un set de analize complete, dr. Kiernan i-a explicat că testul hormonilor tiroidieni arăta un nivel ridicat, ceea ce indica o hipotiroidie. Sarah a întrebat-o care era cauza acestei condiții. La urma urmelor, a fost întotdeauna sănătoasă, avea o dietă corectă și făcea tot timpul exerciții fizice. Dr. Kiernan i-a răspuns că acest lucru li se întâmpla pur și simplu multor oameni pe măsură ce îmbătrâneau.

Explicația nu a satisfăcut-o pe Sarah, al cărei vocabular nu includea cuvântul „îmbătrânire". Nu avea nici 40 de ani, nu fusese măritată niciodată, nu avea copii – deci cum era posibil să aibă simptome specifice unui om în vârstă?

Ea a luat totuși medicamentele pentru tiroidă pe care i le-a prescris dr. Kiernan, dar a continuat în același timp să meargă la sală și să evite carbohidrații. Cu toate acestea, greutatea ei a continuat să crească cu un kilogram pe lună. Când a ajuns la 65 de kilograme, Sarah și-a sunat mama și i-a spus cât de dezamăgit era Rob de faptul că se îngrășa încontinuu. Acestuia nu îi mai plăcea să fie văzut la sală împreună cu ea, declarând deschis că greutatea ei se reflecta negativ asupra imaginii sale de antrenor. Rob nu o mai invita nici în oraș atunci când ieșea cu prietenii și cu colegii de muncă. Singura dată când a ieșit cu ei în ultimele săptămâni, Rob le-a spus celorlalți pe un ton defensiv:

– Nu vă faceți griji în legătură cu Sarah. Mănâncă pur și simplu prea mulți carbohidrați.

Mama lui Sarah a criticat comportamentul lui Rob, după care i-a spus fiicei sale:

– Ți-am mai povestit despre Anthony, dar nu l-ai sunat. Cred că a sosit timpul să o faci.

După prima scanare, Spiritul a confirmat faptul că Sarah avea o problemă cu tiroida, mai exact o tiroidită, adică o formă ușoară de hipotiroidie. Nu avea încă tiroida complet inflamată, dar se îndrepta în această direcție. M-am grăbit să îi explic că această condiție nu era un simptom al procesului de îmbătrânire, ci avea o cauză precisă: virusul Epstein-Barr.

I-am schimbat imediat dieta lui Sarah. Am scos din ea alimentele care perturbă sistemul endocrin, cum ar fi ouăle și lactatele, și i-am redus ponderea alimentelor de origine animală la o singură masă pe zi. Am crescut în schimb consumul de fructe și legume antivirale, printre

rare, papaya, fructe de pădure, mere, mache, mango, spanac, kale, castraveți, alge dulse, coriandru și usturoi. I-am recomandat de asemenea o serie de suplimente precum taurina, crom, zinc și alge brune. Cu ajutorul acestui protocol, am reușit să reducem sarcina virală care îi afecta tiroida, care a reînceput să producă un nivel normal de hormoni.

La început, Rob a fost sceptic în privința noii diete. Era convins că sucurile de fructe (fără proteine adecvate) la micul dejun, salata de spanac cu portocale și avocado la prânz, somonul cu legume la cină și fructele consumate ca gustare între mese conțineau prea mult zahăr și prea puține proteine.

Încă din primele două săptămâni, Sarah a slăbit însă două kilograme. După prima lună, ea a slăbit aproape patru kilograme. În cea de-a doua lună a continuat să slăbească, dar puțin mai lent. În schimb, nivelul ei energetic a crescut de la o zi la alta. Ca beneficiu suplimentar, ea a simțit că își dezvolta mușchi pe care nu îi simțise niciodată până atunci.

După trei luni și jumătate, s-a reîntors la greutatea ei standard de 52 de kilograme, având însă o musculatură pe care nu o avusese anterior.

Între timp, Sarah i-a spus dr. Kiernan că dorește să reducă din medicamentele pentru tiroidă. Deși acest lucru contravenea tuturor principiilor pe care le învățase la școală, dr. Kiernan nu putea nega că tiroida lui Sarah își reluase funcția normală, iar Sarah a renăscut sub ochii lui. În scurt timp, Sarah a renunțat complet la medicamente.

La ora actuală, când Rob are clienți care au probleme cu slăbitul, el le spune povestea iubitei sale (sugerându-le că el a fost cel care a ajutat-o) și le recomandă diete bogate în fructe și sărace în grăsimi.

Rob i-a cerut scuze lui Sarah pentru comportamentul lui din trecut, făcând aluzii la o cerere în căsătorie în viitorul apropiat. Sarah mi-a spus că deși Rob este un bărbat foarte chipeș, nu prea se grăbește să își ia vreun angajament în fața lui, căci nu poate uita felul în care a tratat-o când îi era mai greu. Până una alta, cei doi continuă să rămână necăsătoriți.

reacționează prin producerea unui hormon numit *insulină*. Insulina se atașează de celule și le semnalează să se deschidă și să absoarbă energia de care au nevoie, având în același timp grijă ca nivelul de glucoză din sânge să rămână stabil.

Dacă fluxul de sânge conține mai multă glucoză decât pot consuma celulele – de pildă, dacă mănânci o masă prea bogată, cum ar fi coastele de porc scăldate în sos barbecue cu sirop, respectiv foarte multă grăsime combinată cu zaharuri) – insulina direcționează surplusul de glucoză pentru a fi stocat în ficat. Atunci când nivelul de glucoză din sânge scade (spre exemplu, între mese, sau în timpul perioadelor de efort fizic intens, ficatul eliberează o parte din glucoza stocată, pentru a fi folosită de celule. De bună seamă, acest lucru se întâmplă numai dacă ficatul este sănătos și funcționează corect.

În mod normal, acest sistem este foarte eficient în optimizarea consumului de glucoză. Dacă pancreasul nu mai produce însă suficientă insulină atunci când aceasta este necesară, el începe să dea rateuri. La fel și atunci când celulele refuză să lase insulina să se atașeze de celule și să le deschidă pentru a accepta glucoza, fenomen cunoscut sub numele de *rezistență la insulină*.

Atunci când una din aceste probleme (sau ambele) devine manifestă, celulele nu mai absorb suficientă glucoză din sânge. O parte din aceasta este eliminată prin urină, făcându-te să urinezi mai frecvent și deshidratându-te, fapt care explică setea ce apare în astfel de cazuri.

Dacă pancreasul nu mai produce suficientă insulină atunci când corpul tău are nevoie de ea și/sau atunci când experimentezi o rezistență la insulină, iar aceste condiții conduc la un nivel excepțional de ridicat al glucozei în sânge, apare riscul de a face *diabet de tip 2*. Circa 35 de milioane de oameni suferă de această boală numai în Statele Unite. Alte 95 de milioane suferă de *prediabet*, având un nivel al glucozei din sânge mai ridicat decât cel normal, deși nu încă

la nivelul diabetului. 35% dintre persoanele care suferă de prediabet se vor îmbolnăvi de diabet în următorii șase ani.

Medicii și dieteticienii nu știu de ce apare diabetul de tip 2, lucru evident dacă privim dieta pe care le-o recomandă diabeticilor. Dacă ar înțelege ce se întâmplă de fapt în corpul pacienților lor, ei le-ar da acestora cu totul alte sfaturi nutriționale. Deși unele elemente ale tratamentului oferit sunt corecte, medicii nu le pot explica pacienților lor ce anume cauzează boala și cum apare ea.

În acest capitol îți voi explica foarte precis ce înseamnă diabetul de tip 2, de ce apare rezistența la insulină, ce este hipoglicemia și cum îți poți reechilibra sistemul suficient de mult pentru ca organismul tău să se poată vindeca singur.

SIMPTOMELE DIABETULUI DE TIP 2

Dacă suferi de diabet de tip 2, este posibil să experimentezi unul sau mai multe din următoarele simptome. (De remarcat că este posibil să te afli în primele etape ale bolii și să nu experimentezi încă niciun simptom.)

- **Hipoglicemia:** aceste carențe de energie, când nivelul glucozei din sânge scade din oră în oră, sunt consecința slăbiciunii ficatului și a glandelor suprarenale, care nu funcționează la capacitate.
- **Încețoșarea vederii:** Atunci când te deshidratezi, corpul retrage o parte din apa lentilelor ochilor pentru a-și putea elimina glucoza în exces.
- **O senzație de foame neobișnuită**, care arată că celulele nu își primesc toată glucoza de care au nevoie pentru a se hrăni.
- **O sete neobișnuit de mare**, gura uscată, urinări frecvente. Toate acestea arată că organismul tău

folosește foarte multă apă pentru a elimina excesul de glucoză prin urină.

- **Oboseală și iritabilitate**, cauzate de faptul că nu primești energia necesară, căci celulele tale nu sunt alimentate cu glucoză.
- **Probleme digestive**: pancreasul tău nu produce exclusiv insulina, ci și o serie de enzime care îți ajută organismul să descompună alimentele. Dacă pancreasul tău este ineficient, el produce un deficit de insulină, dar și de enzime, îngreunând digestia.

CE ANUME CAUZEAZĂ ÎN REALITATE DIABETUL DE TIP 2 ȘI HIPOGLICEMIA

Deși comunitățile medicale nu au habar de acest lucru, cauzele diabetului de tip 2 și hipoglicemiei au o legătură directă cu glandele suprarenale.

Atunci când ești supus unui stres continuu și ai parte de experiențe dificile, dar inevitabile, glandele tale suprarenale îți inundă corpul cu *adrenalină*, un hormon care te încarcă cu o energie suplimentară, necesară cazurilor de urgență. Deși adrenalina este un hormon extrem de util în cazurile de viață și de moarte, dacă operezi în mod constant ca și cum te-ai afla într-o criză și ești incapabil să elimini adrenalina foarte corozivă care îți impregnează organele și glandele, aceasta va sfârși prin a produce pagube serioase.

În mod normal, pancreasul este neted ca pielea unui bebeluș, dar coroziunea provocată de adrenalina secretată din cauza fricii și a altor emoții negative sfârșește prin a-ți epuiza pancreasul, creând „bătături" din ce în ce mai groase și mai dure.

Atunci când te naști, pancreasul tău este un card de credit nou-nouț. Unii oameni vin pe lume cu un plafon de creditare ridicat, cu o linie de creditare generoasă și cu multe „mile de

zbor"*. Alții vin pe lume cu un plafon de creditare scăzut, cu rate mai mari ale dobânzilor și cu mai puține bonusuri. În ambele cazuri, este ușor să atingi limita de creditare dacă nu ești suficient de atent. Atunci când trec prin viață epuizându-se și calmându-și stresul cu ajutorul alimentelor prăjite sau bogate în grăsimi, al îngheţatei, fursecurilor etc., oamenii își dezechilibrează pancreasul și își consumă „milele de zbor".

În timp, aceste dezechilibre reduc capacitatea pancreasului de a produce suficientă insulină pentru a elimina întreaga cantitate de glucoză din sânge, așa cum ar trebui să facă. Acest lucru este suficient pentru a produce diabetul de tip 2.

Din păcate, lucrurile nu se opresc aici. Întregul corp se deteriorează din cauza fluxului cronic de adrenalină generat de emoțiile negative. Dacă ai obiceiul să mănânci pe fondul acestor emoții, pancreasul tău va produce insulină, care se va amesteca cu adrenalina din sânge, determinându-ți corpul să asocieze insulina cu adrenalina cauzată de teamă care îl face rău. În timp, multe din celulele tale devin „alergice" la acest amestec de adrenalină/insulină, făcându-le să respingă ambii hormoni. Cercetările medicale nu au descoperit încă acest hibrid de tip „Frankenstein" (după cum îl numesc eu) și nu înțeleg că organismul fizic se revoltă în acest fel. Aceasta este una din principalele cauze ale slăbiciunii pancreasului, care conduce la reducerea producției de insulină și la neacceptarea glucozei de către celulele corpului.

Mesele prea bogate pot declanșa la rândul lor un exces al secreției de adrenalină, căci glandele suprarenale sunt ca o stație de pompieri, iar grăsimile alimentare declanșează un semnal de alarmă. Atunci când glandele suprarenale primesc semnalul că în sânge a ajuns un nivel ridicat de grăsimi, punând pancreasul și ficatul într-un pericol imediat, stația de pompieri (glandele suprarenale) își trimite mașinile

* Sistem de beneficii oferit de companiile aeriene, care asigură gratuitatea pentru zboruri până la acoperirea unei anumite distanțe. (n. tr.)

(adrenalina) pentru a corecta situația. Acest flux de adrenalina stimulează suficient de mult digestia pentru a consuma grăsimea și pentru a te proteja, dar prețul este slăbirea pancreasului pe termen lung.

La extrema opusă, este posibil ca glandele suprarenale să nu funcționeze la capacitate și să producă prea *puțină* adrenalină. Și în acest caz, pancreasul este nevoit să lucreze ore suplimentare pentru a compensa acest deficit. Dacă această condiție devină cronică, pancreasul se poate inflama sau umfla, slăbindu-și el însuși performanțele.

O altă cauză poate fi *oboseala glandelor suprarenale,* condiție în care glandele suprarenale instabile produc când prea puțină, când prea multă adrenalină. Și de această dată pancreasul este epuizat, căci lucrează la capacitate încercând să compenseze fie deficitul, fie surplusul de adrenalină.

De îndată ce devine disfuncțional, pancreasul începe să se *autodistrugă,* căci pe lângă insulină, el produce inclusiv enzime alimentare, dar și inhibitori care împiedică aceste enzime extrem de puternice să îl atace pe el însuși, ca și cum ar fi un aliment care trebuie descompus. Dacă devine deficitar, pancreasul nu mai produce suficienți inhibitori, iar enzimele pe care le creează încep să îl atace. (Peste toate, acest mecanism conduce inclusiv la probleme digestive...)

Un precursor al diabetului de tip 2 este fluctuația nivelului de glucoză din sânge, care rămâne de regulă deficitară. Aceasta este numită și hipoglicemie și indică o problemă serioasă referitoare la capacitatea corpului tău de a gestiona corect glucoza. Această condiție apare atunci când ficatul nu mai reușește să depoziteze și să elibereze corect glucoza, dar și atunci când nu consumi la fiecare două ore (sau chiar mai des) o gustare ușoară și echilibrată, cum ar fi un fruct (pentru a obține zaharurile și potasiul de care ai nevoie) și o legumă (pentru sodiu). Sărirea regulată a meselor îți forțează organismul să recurgă la prețioasa glucoză stocată în ficat, determinându-l să funcționeze cu adrenalină. Așa cum am

mai spus, aceasta deteriorează pancreasul, creează o rezistență la insulină și conduce în timp la oboseala glandelor suprarenale și la îngrășare.

Un alt factor major de influență este *tipul* alimentelor pe care le consumi. Există o concepție greșită foarte frecvent invocată potrivit căreia diabetul este cauzat de consumul foarte multor alimente cu zahăr. În realitate, nu zahărul reprezintă problema, ci combinația dintre zahăr și grăsime, dar mai ales grăsimea. Spre exemplu, ai putea mânca fructe toată ziua pe întreaga durată a vieții tale fără să te îmbolnăvești vreodată de diabet. (De fapt, consumul foarte multor fructe reprezintă cea mai eficientă modalitate de a-ți prelungi viața, așa cum voi explica în capitolul 20, „Teama de fructe".)

Adevărata problemă sunt *grăsimile*. Marea majoritate a oamenilor care consumă alimente procesate de genul prăjiturilor, fursecurilor, gogoșilor, înghețatei și așa mai departe, sau cei care consumă o mâncare aparent sănătoasă, cum ar fi carnea de pui, dar își încheie masa cu un desert, consumă de fapt foarte multă grăsime și foarte mult zahăr în același timp. Deși zahărul neatașat de alte substanțe nutritive (cum este zahărul tos, nu cel din fructe sau legume) este într-adevăr nesănătos, cea mai mare presiune asupra ficatului și pancreasului este exercitată de *grăsimi*.

Primul lucru care se întâmplă într-un astfel de caz este faptul că rezistența instantanee la insulină generată de nivelul ridicat al grăsimilor din sânge datorat consumului de proteine de origine animală (carne de porc sau de pui, ca să nu mai vorbim de alimentele de tip *fast-food*, scăldate în grăsimi) blochează capacitatea organismului ce a-i permite insulinei secretate de pancreas să conducă zahărul în interiorul celulelor. Prin urmare, foarte multe glucide vor pluti liber în sângele tău, fără a hrăni vreo celulă. Un ficat sănătos va colecta cât de multă glucoză poate pentru vremuri mai grele, dar în timp, o dietă prea bogată în grăsimi și proteine

de origine animală și în uleiuri procesate va epuiza ficatul. Acesta va deveni vulnerabil, datorită responsabilității constante de a elimina excesul de glucoză din sânge, dar și din așteptarea prea multor ore între mese. Atunci când ficatul devine suprasolicitat în acest fel, el elimină glucoza stocată înapoi în fluxul de sânge. Acest mecanism reprezintă prima etapă a hipoglicemiei.

Dat fiind că întreaga povară a procesării grăsimilor depinde de ficatul tău, o dietă foarte bogată în grăsimi de origine animală (care există chiar și în cea mai slabă carne, pe care oamenii o consideră sănătoasă) poate încetini activitatea acestui organ, făcându-l incapabil să stocheze și să elibereze glucoza așa cum ar trebui. Metalele mari și grele, la care se adaugă deficitul de glucoză generat de lipsa gustărilor, vor conduce mai devreme sau mai târziu la diabet de tip 2.

În același timp, pancreasul trebuie să producă enzime pentru descompunerea grăsimilor astfel încât acestea să poată fi digerate. Prin urmare, o dietă bogată în grăsimi silește pancreasul să muncească ore suplimentare. Iar dacă acest organ este deja suprasolicitat din alte cauze, cum ar fi emoțiile negative severe și/sau inundarea lui de către adrenalina extrem de corozivă secretată de glandele suprarenale, o dietă bogată în grăsimi poate fi suficientă pentru a-l împinge la limită și pentru a crea diabetul de tip 2.

Vestea bună este că toate aceste daune sunt complet reversibile. În continuare, voi indica cum îți poți vindeca pancreasul, ficatul și celulele traumatizate de insulină, astfel încât să poți pune în sfârșit capăt diabetului de tip 2 și hipoglicemiei.

VINDECAREA DIABETULUI DE TIP 2 ȘI HIPOGLICEMIEI

Dat fiind că nu înțeleg ce se întâmplă de fapt în cazul diabetului de tip 2 și hipoglicemiei, comunitățile medicale

nu recomandă o dietă corectă în astfel de situații. De regulă, ele recomandă o dietă cu foarte puțin zahăr (sau deloc), recomandându-le pacienților să evite complet fructele și să consume îndeosebi proteine de origine animală și legume.

Cei care respectă aceste recomandări rămân pentru totdeauna diabetici, ba mai mult, starea lor de sănătate se deteriorează încontinuu, căci grăsimile din carne nu fac decât să le înrăutățească și mai mult condiția, în timp ce consumul de fructe este absolut critic pentru vindecarea diabetului. Este foarte important să înțelegi că grăsimile de origine animală sunt cele care ți-au slăbit de la bun început pancreasul și ficatul.

Zahărul nu a fost decât mesagerul, iar ceea ce fac medicii este să împuște mesagerul. Zahărul nu face decât să indice rezistența la insulină cauzată de faptul că pancreasul este suprasolicitat de grăsimi.

Este foarte ușor să consumi o dietă bogată în grăsimi de origine animală fără măcar să îți dai seama. Chiar și 120 de grame de carne foarte slabă conțin o lingură de grăsimi concentrate care îți împovărează pancreasul și ficatul. Prin urmare, dacă o persoană suferă de rezistență la insulină (deși are o dietă considerată în mod tradițional „sănătoasă") și consumă inclusiv *zahăr*, acesta va genera probleme cu insulina, atrăgând atenția tuturor, deși el nu este decât marcatorul problemei, nu instigatorul ei.

Gândește-te la zahăr ca la un adolescent care dă o petrecere în timp ce părinții lui sunt plecați din oraș. Să spunem că fratele lui mai mic bea niște punci, i se face rău și își sună părinții. Când aceștia se întorc acasă, își găsesc casa în dezordine și plină de vizitatori beți, dar fratele mai mare (grăsimea) dă vina pe cel mic (zahărul). În realitate, acesta nu a făcut nimic greșit!

De bună seamă, zahărul tos și mulți alți îndulcitori nu sunt buni pentru sănătate, deci nu ți-i recomand, dar pentru a-ți vindeca diabetul de tip 2 și hipoglicemia este *absolut*

esențial să îți reduci consumul de grăsimi și să îți sporești consumul de fructe și legume. Îți recomand insistent cura de purificare din capitolul 21, prin care îți vei ajuta cel mai eficient ficatul, pancreasul și glandele suprarenale, stabilizându-ți în același timp nivelul de zahăr din sânge.

Foarte mulți medici prescriu insulina. Deși aceasta reduce într-adevăr nivelul glucozei din sânge, ea nu vindecă în niciun fel principalele probleme, respectiv glandele suprarenale suprasolicitate, pancreasul deteriorat, ficatul disfuncțional, emoțiile negative cronice și/sau rezistența la insulină.

Abordarea care urmează este mult mai focalizată pe vindecarea tuturor cauzelor amintite mai sus, care generează diabetul de tip 2 și hipoglicemia. Vei găsi de asemenea câteva recomandări importante în Partea a IV-a a cărții, „Cum te poți vindeca în sfârșit". Durata acestui program depinde de cât de mari sunt daunele care trebuie inversate. Ar trebui să observi îmbunătățiri după câteva luni, dar procesul complet necesită de regulă între șase luni și doi ani și jumătate.

Dinamizează-ți glandele suprarenale

Faptul că ai diabet de tip 2 înseamnă că cel mai probabil ai o problemă cu glandele suprarenale. De aceea, un prim pas către vindecare constă în a citi capitolul 8, „Oboseala glandelor suprarenale", și în a urma recomandările din acesta, pentru a-ți întări glandele suprarenale.

Alimente vindecătoare

Afinele de pădure, spanacul, țelina, papaya, germenii, varza kale (creață), zmeura și sparanghelul sunt câteva dintre cele mai importante alimente pe care trebuie să le consumi dacă suferi de diabet de tip 2 sau de hipoglicemie. Aceste alimente detoxifică ficatul, stabilizează nivelul glucozei, susțin pancreasul, dinamizează glandele suprarenale și stabilizează

insulina.

Pe de altă parte, va trebui să eviți cu orice preț anumite alimente, precum brânzeturile, laptele, smântâna, untul, ouăle, uleiurile procesate și toate zaharurile, cu excepția mierii (neprocesate) și a fructelor.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **ALA (acid alfa-lipoic)**: stimulează capacitatea ficatului de a stoca și de a elimina glucoza.
- **Biotină**: ajută la stabilizarea nivelului de glucoză din sânge și susține sistemul nervos central.
- **Crom**: susține pancreasul și glandele suprarenale și ajută la stabilizarea insulinei din sânge.
- **Eleuthero (sau ginseng siberian)**: îmbunătățește capacitatea organismului de a reacționa și de a se adapta, prevenind astfel reacțiile excesive ale glandelor suprarenale în fața stresului, fricii și a altor emoții intense.
- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docohexaenoic)**: contribuie la vindecarea rezistenței la insulină. Cumpără întotdeauna versiunile vegetale.
- **Ester-C**: această formă de vitamina C susține și vindecă glandele suprarenale.
- **Gymnema sylvestre (gurmar)**: reduce nivelul glucozei din sânge și stabilizează nivelul insulinei.
- **Iarba grasă***: întărește pancreasul și producția de enzime digestive.

---

* Sau grăsătoare, grasiță, porcină. (n. tr.)

- **Magneziu:** calmează problemele digestive cauzate de pancreasul deficitar. Calmează de asemenea glandele suprarenale stresate.
- **Panax ginseng:** îmbunătățește la rândul lui capacitatea organismului de a reacționa și de a se adapta, prevenind astfel reacțiile excesive ale glandelor suprarenale în fața stresului, fricii și a altor emoții intense.
- **Siliciu:** contribuie la stabilizarea secreției de insulină de către pancreas.
- **Spirulina (de preferință din Hawaii):** ajută la stabilizarea nivelului de glucoză din sânge și stimulează glandele suprarenale.
- **Vitamina B-Complex:** susține sistemul nervos central.
- **Vitamina D3:** dinamizează pancreasul și glandele suprarenale, și reduce inflamațiile.
- **Zinc:** susține pancreasul și glandele suprarenale și ajută la stabilizarea nivelului de glucoză din sânge.

STUDIU DE CAZ:

O nouă perspectivă asupra zahărului

Încă din adolescență, Morgan a oscilat între stări emoționale când prea intense, când prea apatice. Mamei sale Kim i s-a spus că dacă treceau prea multe ore fără ca Morgan să mănânce, aceasta ar putea izbucni într-o criză de furie sau în lacrimi.

Kim a dus-o în mod repetat pe Morgan la doctorul lor de familie pentru ca acesta să îi evalueze nivelul glicemiei din sânge, dar testul

A1C și celelalte analize au condus întotdeauna la rezultate normale. Prin urmare, doctorul a pus comportamentul oscilant al lui Morgan fie pe seama unei sensibilități excesive, fie chiar pe seama sindromului bipolar.

După ce Morgan a trecut de 20 de ani, Kim a găsit un terapeut alternativ care i-a spus că fata ei era hipoglicemică. El i-a recomandat să evite complet zaharurile și alți carbohidrați și să adopte o dietă foarte strictă, bazată pe proteine și legume, cu mese mici la fiecare câteva ore pentru a-și stabiliza glicemia.

La început, Morgan a sesizat o îmbunătățire, pe care a pus-o pe seama faptului că dieta era utilă. De aceea, de-a lungul anilor care au urmat, ea s-a ferit de carbohidrați și de zaharurile procesate, insistând asupra alimentelor bogate în proteine recomandate de medici: ouă, carne de curcan, de pui, de pește, brânzeturi și nuci, pe care le consuma la fiecare câteva ore și la care adăuga salate de roșii cu castraveți, legume permise întrucât erau sărace în carbohidrați. Acest regim i-a dat lui Morgan stabilitatea glicemiei și energia necesară pentru a putea funcționa.

Înainte de a împlini 30 de ani, nivelul ei energetic a redevenit însă inconsistent. Ea a început să se balonează din cauza gazelor, să se îngrașe și să se simtă din ce în ce mai obosită. Dacă făcea exerciții fizice, i se făcea o foame nebună și își dorea mai presus de orice să consume zahăr.

Morgan și-a făcut analizele sângelui la cabinetul medicului alternativ, iar testul A1C a arătat că avea deja diabet de tip 2. Lui Morgan i-a fost imposibil să înțeleagă ce s-a întâmplat, căci în ultimii șapte ani aproape că nu se atinsese de glucide. Ea a citit toate ambalajele produselor și a evitat cu hotărâre carbohidrații, acordând preferință proteinelor. Cândva a fost chiar convinsă că această dietă a salvat-o de boală.

Kim i-a povestit coafezei sale ce i s-a întâmplat lui Morgan, care s-a întâmplat să fie o clientă de-a mea. Aceasta i-a spus că dacă mă va suna, va afla adevărul legat de boala lui Morgan.

Încă din primul minut după ce cele două m-au sunat, Spiritul a confirmat faptul că Morgan era hipoglicemică și că acum avea – tehnic vorbind – diabet de tip 2.

– Cum este posibil acest lucru? a întrebat Morgan. Evit cu strictețe zahărul și carbohidrații, și consum proteine la fiecare trei ore.

– Nu zahărul este problema, ci grăsimea, i-am explicat. Din păcate, Morgan, medicul tău ți-a prescris o dietă foarte bogată în grăsimi, sub pretextul unei diete bogate în proteine.

– Bine, dar mi s-a spus că nu consum decât proteine, mi-a răspuns Morgan. Unde erau grăsimile?

– Erau în proteinele de origine animală. Timp de șapte ani, te-ai hrănit în principal cu grăsimi, care au fost principala ta sursă de calorii, întrucât nu ai consumat deloc zaharuri și carbohidrați.

– De ce nu mi-a explicat niciun medic acest lucru?

– Pentru că medicii nu îl cunosc. Ei cad în capcana trendului actual, care favorizează dietele bogate în proteine.

Kim a intervenit în discuție:

– Atunci de ce sunt numite aceste alimente bogate în proteine, fără să se menționeze deloc grăsimile?

– Pentru că așa li s-a făcut reclamă încă din anii 30. Dacă specialiștii în marketing ar fi declarat deschis că sunt foarte bogate în grăsimi, ele nu ar fi părut la fel de atrăgătoare pentru publicul larg.

Le-am explicat celor două că grăsimea de origine animală i-a suprasolicitat lui Morgan ficatul și pancreasul.

– În primii ani te-ai simțit stabilizată pentru simplul motiv că ai consumat mese mai frecvente și deoarece combinația de proteine-grăsimi ți-a silit glandele suprarenale să lucreze mai mult, pompând în organismul tău hormonii care generează energie.

Acum, că nu mai era la fel de tânără, Morgan prezenta toate simptomele unei oboseli a glandelor suprarenale și o tulburare digestivă, căci ficatul și pancreasul ei deveniseră ineficiente. Așa se explica inclusiv de ce începuse să se îngrașe.

– Ficatul tău nu mai poate stoca glucoza pentru a-ți furniza energia de care ai nevoie, iar glandele suprarenale nu mai produc la fel de multă adrenalină. Trebuie să îți schimbi de urgență dieta: să reduci consumul de proteine de origine animală la o singură masă pe zi (la cină), să elimini complet lactatele și ouăle, și să începi să consumi mai mulți carbohidrați naturali din fructe. Mai presus de orice, trebuie să te eliberezi de teama de carbohidrați care ți-a fost inoculată. Bananele, merele, curmalele, strugurii, pepenii, mango, perele și fructele de pădure îți vor schimba rapid starea de sănătate. Poți consuma de asemenea, prin

rotațe, câteva nuci și semințe, dar nu mai mult de o mână, o dată sau de două ori pe zi.

Kim a cerat:

– Aud bine? Îi spui unei diabetice să consume mai mult zahăr?

Aud tot timpul această replică.

– Da, dar numai zahărul natural din fructe.

Le-am asigurat pe amândouă că dacă Morgan va aplica tehnica rongăitului și va mânca din două în două ore, combinând alimentele astfel încât să echilibreze consumul de potasiu, sodiu și zahăr (pe care o descriu în capitolul 8, „Oboseala glandelor suprarenale"), va începe să se simtă din ce în ce mai bine. În aceste gustări sau mese principale poate include orice legume și fructe, dar cele mai vindecătoare pentru ea sunt combinațiile de țelină sau castraveți cu curmale, mere, nuci sau semințe.

Încă din prima lună după schimbarea regimului alimentar, Morgan a simțit o energie și o stabilitate emoțională pe care nu le mai simțise de cel puțin zece ani. Greutatea ei a scăzut, iar după exercițiile fizice nu mai simțea cum îi scade brusc glicemia. Gustarea ei favorită după lucrul la sală a devenit shake-ul de țelină cu banane și curmale. Deși acest lucru contravine tuturor recomandărilor oficiale în caz de diabet, ea s-a simțit atât de bine în urma acestei schimbări a dietei încât s-a decis să nu mai consume proteine de origine animală decât o dată pe săptămână.

În doar patru luni, acest regim a ajutat-o pe Morgan să își inverseze complet diabetul de tip 2. Doctorul ei a rămas șocat să constate acest lucru după testul A1C, care a arătat clar că starea ei de sănătate era acum normală. În lunile care au urmat, Morgan a continuat să își regenereze pancreasul, ficatul și glandele suprarenale, punându-și din nou viața pe picioare.

CAPITOLUL 8

Oboseala glandelor suprarenale

Glandele suprarenale reprezintă o componentă cheie a sistemului endocrin. Este vorba de două excrescențe mici de țesut localizate chiar deasupra rinichilor, care produc o serie de hormoni esențiali pentru starea de sănătate, printre care adrenalina, cortizolul și alți hormoni care reglează producția hormonilor sexuali precum estrogenul și testosteronul.

Principalul factor care activează glandele suprarenale este stresul, care le face să secrete cantități suplimentare de adrenalină și alți hormoni. Este vorba de un mecanism de supraviețuire excelent pentru urgențele pe termen scurt, căci acești hormoni suplimentari te pot ajuta să treci printr-o situație de criză.

Pe de altă parte, dacă stresul continuă o perioadă prea lungă de timp, de pildă dacă treci printr-un faliment, un divorț, moartea unei persoane dragi sau o altă cauză a unei stări emoționale severe, glandele suprarenale sfârșesc prin a fi suprasolicitate și secătuite. Același lucru se întâmplă atunci

când treci printr-o perioadă de stres extrem într-o perioadă relativ scurtă de timp, cum ar fi nașterea unui copil, care necesita un consum enorm de adrenalina.

Ceea ce nu știu comunitățile medicale este faptul că oboseala și depresia post-natală sunt adeseori rezultatul epuizării glandelor suprarenale ca urmare a procesului nașterii. Din cauza suprasolicitării lor în timpul acestui proces, ele nu mai produc suficienți hormoni pentru a menține mama într-o stare de sănătate, putere și fericire.

Atunci când glandele suprarenale devin extenuate, ele trăiesc echivalentul unei căderi nervoase și încep să se comporte haotic.

Unii doctori de medicină alternativă cred că atunci când glandele suprarenale sunt epuizate, ele nu mai produc o cantitate suficientă de hormoni necesari. Această perspectivă reprezintă o simplificare excesivă a rolului extrem de complex pe care îl joacă în organism aceste glande care reacționează în fiecare clipă la schimbările emoționale și de mediu. În realitate, în loc să mai funcționeze cu o precizie maximă, producând cantitatea exactă de hormoni necesară unei situații date, glandele suprarenale extenuate pot produce fie *prea puțini*, fie *prea mulți* hormoni, generând o alternanță similară schimbărilor emoționale dramatice ale unei persoane care suferă de sindromul bipolar.

Spre exemplu, depresia poate rezulta atunci când glandele suprarenale scăpate de sub control se confruntă cu o situație și inundă organismul cu *prea multă* adrenalină. La rândul ei, adrenalina în exces poate consuma rezervele creierului de *dopamină*, un hormon/neurotransmițător vital pentru menținerea stării de fericire, și astfel se instalează depresia. Adevărata *oboseală a glandelor suprarenale* este caracterizată de acest comportament variabil care produce extreme hormonale.

Deși specialiștii în medicina alternativă nu înțeleg toate nuanțele oboselii glandelor suprarenale, ei sunt totuși mult

mai avansați decât medicii convenționali, care nici măcar nu recunosc că această boală *există*.

Adevărul este că oboseala glandelor suprarenale a existat încă de la începuturile rasei umane.

Singurul lucru care s-a schimbat este gradul ei de răspândire, care acum este universal. Din cauza ritmului rapid și stresului vieții moderne, *peste 80%* din oameni trec de mai multe ori de-a lungul vieții printr-o etapă de oboseală a glandelor suprarenale.

SIMPTOMELE OBOSELII GLANDELOR SUPRARENALE

Dacă suferi de o epuizare a glandelor suprarenale, înseamnă că experimentezi unul sau mai multe din următoarele simptome: slăbiciune, lipsa de energie, dificultăți de concentrare, confuzie, tulburări de memorie, dificultatea de a îndeplini sarcini de rutină, pe care cândva le executai cu ușurință, insomnie, somn neodihnitor și nevoia de a dormi în timpul zilei.

Adrenalina joacă un rol vital în timpul viselor (de pildă, atunci când fugi de cineva într-un vis, glandele tale suprarenale se activează și secretă adrenalină). De aceea, în timpul epuizării glandelor suprarenale, unii oameni nu reușesc să viseze suficient de mult pentru a-și satisface nevoile minții, sufletului și spiritului. În cazurile extreme, ei devin atât de slăbiți încât nu se mai pot da jos din pat pe perioade mai lungi de două ore pe zi.

Epuizarea glandelor suprarenale are adeseori efecte inclusiv asupra celorlalte glande și organe. Spre exemplu, pancreasul se poate inflama și/sau umfla din cauza faptului că este nevoit să lucreze ore suplimentare pentru a compensa cantitățile neobișnuit de mari de cortizol și de zahăr din sânge. Dacă o cantitate excesivă de cortizol inundă corpul și distruge rezervele de glucoză, glicogen și fier ale ficatului, acesta trebuie să lucreze la rândul lui în plus pentru a-și crea

noi rezerve. În plus, sistemul nervos central și creierul o pot lua complet razna din cauza excesului subit de cortizol.

O cantitate prea mică de cortizol poate face ravagii la fel de mari. Cortizolul joacă un rol cheie în conversia hormonului tiroidian T4 în hormonul T3 (cel care este folosit de corp) și în penetrarea și „dinamizarea" celulelor de către acesta. Atunci când glandele suprarenale acționează ineficient, ele pot produce un deficit al hormonului tiroidian la nivelul celulelor. În acest caz, chiar dacă ai o tiroidă sănătoasă care dă rezultate normale la analize, poți experimenta totuși simptome de hipotiroidie cum ar fi creșterea în greutate, depresia, pierderea părului, unghiile fragile, pielea aspră și subțiată, starea de frig, fluctuații ale glicemiei și miriade de alte probleme.

Aceleași simptome pot apărea dacă ai glandele suprarenale perfect sănătoase, dar o tiroidă disfuncțională (vezi capitolul 6, „Hipotiroidia și tiroidita Hashimoto). Alternativ, poți suferi de o *oboseală neurologică*, cauzată de regulă de inflamarea sistemului nervos central din cauza unor virusi precum Epstein-Barr și zona zoster. Dat fiind că există nenumărate cauze ale pierderii de energie, este foarte greu să îți dai seama dacă suferi de o epuizare a glandelor suprarenale doar ținând cont de anumite simptome. Din fericire, există și alte indicii suplimentare pe care le poți căuta.

ALTE INDICII CARE ARATĂ CĂ AI GLANDELE SUPRARENALE EPUIZATE

Dacă ai mai multe simptome din lista de mai sus, iar condiția ta corespunde cu cel puțin două din scenariile care urmează, este posibil să suferi de o epuizare a glandelor suprarenale:

- **Te „prăbușești" fizic în prima parte a zilei și/sau în alte momente ale zilei. Chiar dacă ai dormit suficient în noaptea precedentă, simți**

nevoia să te întinzi și să închizi puțin ochii înainte de prânz. Acest lucru arată un deficit de hormoni produși de glandele suprarenale.

- **Te simți obosit întreaga zi atunci când ești la serviciu, dar te simți mai energic seara, când ajungi acasă.** Acest lucru se întâmplă atunci când glandele suprarenale își păstrează rezerva foarte limitată de hormoni în timpul zilei stresante pentru o situație de urgență, dar o secretă atunci când ajungi acasă, într-un mediu relaxat, în care este puțin probabil să te confrunți cu vreo criză.
- **Seara, te simți groaznic de obosit, dar îți este imposibil să adormi.** Somnul, și îndeosebi cel cu vise (etapa REM), depinde de hormonii glandelor suprarenale. Dacă acești hormoni sunt deficitari, este posibil să experimentezi o stare de insomnie, un somn prea ușor și nesatisfăcător și/sau un somn fără vise.
- **Te trezești neodihnit, chiar dacă ai dormit întreaga noapte.** Dacă ai un deficit de hormoni ai glandelor suprarenale care să îți dinamizeze somnul REM și starea de vis, nu vei avea un somn satisfăcător. Peste toate, un nivel prea redus de hormoni îți poate coborî atât de mult nivelul energetic încât te vei simți slăbit indiferent cât de mult vei dormi.
- **Transpiri încontinuu sub brațe, chiar și atunci când realizezi cele mai ușoare sarcini.** Acest lucru arată că întregul tău sistem endocrin lucrează din greu pentru a compensa deficitul de adrenalină.
- **Ești încontinuu însetat și nu îți poți stinge setea; sau ai mereu gura uscată; sau ai adeseori**

poftă de sare. Acest simptom este cauzat de distrugerea unui mare număr de electroliți din sânge și din sistemul nervos de fluxul subit de cortizol. Apa, băuturile răcoritoare carbogazoase, cafeaua, alcoolul și majoritatea celorlalte băuturi nu vor rezolva această problemă. Ceea ce trebuie să faci este să bei un lichid care conține electroliți, adică un echilibru adecvat de sodiu, potasiu și glucoză. cum ar fi apa de cocos, sucul proaspăt de mere. sucul proaspăt de țelină sau un amestec de țelină cu măr sau de țelină cu castravete.

- **Vedere încețoșată sau dificultatea de a-ți focaliza privirea.** Acest simptom este cauzat de un flux subit de cortizol în exces, care tinde să îți deshidrateze întregul organism, inclusiv zonele foarte sensibile din zona ochilor, care necesită o hidratare constantă. Alte simptome sunt cercurile negre în jurul ochilor și/sau ochii intrați în orbite.
- **Pofta continuă de stimulente.** Dacă simți frecvent nevoia de a consuma stimulente pentru a-ți menține un nivel ridicat de energie, cum ar fi țigările, cafeaua, cola (plină de cafeină), gustări dulci cum ar fi fursecurile sau gogoșile, ori chiar medicamente cu prescripție medicală cum ar fi amfetaminele, este posibil să cauți instinctiv un substitut pentru deficitul hormonilor glandelor suprarenale. Deși stimulentele îți pot da o creștere rapidă a nivelului de energie, după ce efectele lor se vor epuiza, nivelul tău de energie va scădea brusc. În plus, prin forțarea regulată a glandelor suprarenale să performeze la maxim și să se epuizeze, aceste stimulente creează un cerc vicios al unor stări pline de energie urmate de alte stări de

secătuire, care îți epuizează și mai tare glandele deja obosite.

EVITAREA EPUIZĂRII GLANDELOR SUPRARENALE

Modalitatea cea mai directă de a-ți menține glandele suprarenale puternice și sănătoase constă în evitarea stresului prelungit și/sau extrem, care le determină să producă o cantitate excesivă de adrenalină. Spre exemplu, dacă faci un efort fizic prea mare luându-ți mai multe slujbe și sărind peste somn, gândește-te serios să renunți la o parte din aceste obligații (dacă ai această opțiune), pentru a le acorda glandelor tale suprarenale timpul necesar să se odihnească și să se vindece.

Dacă nu ai această posibilitate, celelalte recomandări din acest capitol te vor ajuta să te recuperezi.

De asemenea, evită stimulentele artificiale cum ar fi medicamentele, drogurile și cantitățile excesive de cafea, menite să îți dea doze suplimentare de adrenalină. Ele te fac să te simți bine pe moment, dar pe termen lung există riscul să îți epuizeze glandele suprarenale.

O altă presiune asupra glandelor suprarenale sunt emoțiile foarte puternice. Asta nu înseamnă că trebuie să eviți *toate* emoțiile puternice. Spre exemplu, dacă simți o stare de bucurie extremă, glandele suprarenale vor secreta un hormon *benefic* pentru corpul tău și nu vor taxa celelalte glande. Pe de altă parte, dacă ești speriat, ele vor produce o formă distructivă de adrenalină, iar în timp îți vor epuiza celelalte glande și alte părți vitale ale organismului.

Probabil că te întrebi: „Cum este posibil ca unele emoții să fie mai bune decât altele? Nu secretă glandele mele suprarenale aceeași adrenalină ca reacție la *toate* emoțiile?" Asta cred comunitățile medicale, dar greșesc. Adevărul este că

glandele tale suprarenale produc 56 de tipuri diferite de amestecuri de hormoni, în funcție de diferitele emoții și situații cu care te confrunți. Mai exact, ele produc 36 de varietăți de adrenalină care se adresează situațiilor curente de zi cu zi (cum ar fi senzațiile de teamă, mersul rapid, golirea intestinelor, îmbăiere/înot, vise) și 20 de varietăți pentru scenarii mai puțin comune (cum ar fi nașterea unui copil, respingerea unui atac fizic sau jelirea unei persoane dragi decedate).

Ca regulă generală, dacă ceva te face să te simți rău din punct de vedere emoțional, respectivul lucru îți face rău inclusiv la nivel fizic, făcându-te mai vulnerabil în fața bolii, iar dacă situația persistă, ești în pericol să îți epuizezi glandele suprarenale. La modul ideal, ar trebui să lași să treacă de la sine sentimentele negative precum teama, anxietatea, mânia, ura, vinovăția și rușinea, fără să le suprimi și fără să te cramponezi de ele.

Eliberarea de emoțiile dureroase și cultivarea celor fericite este foarte complicată în practică. Pentru suport emoțional, vei găsi mai multe sugestii în capitolul 22, „Meditații și tehnici pentru vindecarea sufletului" și în capitolul 23, „Îngerii Esențiali". Tot aici vei găsi o serie de exerciții de echilibrare spirituală pe care le poți practica atunci când te simți copleșit de evenimentele curente ale vieții.

TRATAREA EPUIZĂRII GLANDELOR SUPRARENALE

Dacă simptomele și scenariile pe care le-ai citit în acest capitol te fac să crezi că ai putea suferi de o stare de epuizare a glandelor suprarenale, nu dispera. Există o serie de pași concreți pe care îi poți face, pe care ți-i voi descrie mai jos și în Partea a IV-a, pentru a-ți vindeca glandele suprarenale și pentru a le reda vigoarea optimă.

Dacă suferi de un grad redus de oboseală a glandelor suprarenale, îți vei putea restabili astfel starea de sănătate

într-un interval de timp de 1-3 luni. Dacă suferi de un grad moderat de oboseală, vei avea nevoie de 6-12 luni. În sfârșit, dacă suferi de un grad ridicat de epuizare, ai putea avea nevoie de până la doi ani și jumătate. Printre ceilalți factori care pot influența acest interval se numără: starea ta generală de sănătate și ceea ce se întâmplă în viața ta. Spre exemplu, dacă treci printr-o criză care continuă să îți epuizeze glandele suprarenale, atunci vei avea nevoie de mai mult timp pentru a te vindeca.

Oricât de mult ar dura însă acest proces, cu cât vei începe mai curând, cu atât mai rapid vei începe să te simți mai bine și să îți restabilești complet sănătatea glandelor suprarenale.

Cortizolul extern: exclusiv pentru situații de urgență

Dacă te afli într-o situație de criză, un remediu rapid constă în a lua un medicament care înlocuiește cortizolul. Acesta îi va furniza organismului tău hormonii suplimentari necesari pentru a-i înlocui pe cei care nu sunt produși de glandele tale suprarenale insuficient de active.

Aceasta este soluția preferată de medici, dar ea nu reprezintă o soluție ideală, întrucât de-a lungul zilei corpul tău are nevoie de o gamă variată de hormoni, în cantități diferite, pentru a gestiona diferitele situații. A lua o pastilă dimineața nu se compară cu reacțiile active ale glandelor tale suprarenale în fața nevoilor de fiecare clipă ale corpului tău.

În plus, cortizolul extern este un imunodepresiv care îți slăbește sistemul imunitar, făcându-te vulnerabil în fața altor boli.

Așadar, medicația nu reprezintă – în cel mai bun caz – decât cel mult un tratament temporar până când glandele tale redevin funcționale... asigurându-ți timpul necesar pentru a-ți vindeca glandele suprarenale prin folosirea corectă a tehnicilor care urmează.

Tehnica ronțăitului: mănâncă un aliment de origine vegetală la fiecare 1,5-2 ore

Marea majoritate a oamenilor consumă trei mese relativ grele pe zi, cu pauze lungi între ele. Acest regim reprezintă o mare presiune pentru glandele suprarenale, căci la 1,5-2 ore după fiecare masă glucoza din sânge scade, ceea ce înseamnă că organismul rămâne fără zaharurile consumate. Atunci când glicemia scade, glandele suprarenale sunt forțate să producă hormoni cum ar fi cortizolul pentru a-ți conferi energia de care ai nevoie. Acest lucru înseamnă că dacă faci foarte des pauze lungi între mese, tu exerciți o presiune foarte mare asupra glandelor tale suprarenale, fără să le dai vreodată ocazia de a se odihni.

Prin urmare, cea mai bună modalitate de a-ți vindeca glandele suprarenale constă în a lua mese ușoare și echilibrate la fiecare 1,5-2 ore.

Cu alte cuvinte, aplică tehnica *ronțăitului* (a alimentației cvasi-continue). Această informație este vitală, căci tendințele dietetice curente îi trimit pe oameni în direcția opusă, care nu permite vindecarea glandelor suprarenale obosite.

Tehnica ronțăitului funcționează deoarece mesele frecvente îți mențin glicemia stabilă de-a lungul întregii zile. Atât timp cât nivelul glucozei din sânge nu scade, glandele suprarenale nu vor trebui să intervină. Dacă le vei oferi astfel glandelor tale ocazia de a se odihni, ele își vor putea consacra energia pentru a se vindeca și pentru a-și reveni.

La modul ideal, toate mesele tale ar trebui să conțină un echilibru între potasiu, sodiu și zahăr. De bună seamă, vorbim exclusiv de zaharurile naturale din fructe, care conțin inclusiv alte minerale și substanțe nutritive utile, spre deosebire de zahărul de bucătărie și de lactoza (zahărul din produsele lactate). Câteva exemple de mese ideale pentru hrănirea glandelor suprarenale sunt:

- O curmală (potasiu), două tulpini de țelină (sodiu) și un măr (zahăr)
- O jumătate de avocado (potasiu), spanac (sodiu) și o portocală
- Un cartof dulce (potasiu), pătrunjel (sodiu) și lămâie stoarsă peste varza kale (creață)

Să ne înțelegem: poți mânca și mese mai mari. Exemplele de mai sus nu trebuie să înlocuiască micul dejun, prânzul sau cina, ci doar să îți mențină glicemia stabilă între aceste mese.

Pe lângă mesele ușoare frecvente, există anumite alimente specifice pe care trebuie să le consumi pentru ca glandele tale suprarenale să-și revină.

Alimente vindecătoare

Anumite fructe și legume îți protejează glandele suprarenale sau accelerează recuperarea lor prin întărirea sistemului nervos, reducerea inflamațiilor, alinarea stresului și furnizarea de substanțe nutritive esențiale pentru buna funcționare a glandelor suprarenale. Alimentele care urmează sunt printre cele mai recomandate în scopul vindecării epuizării glandelor suprarenale: germeni, sparanghel, afine de pădure, banane, usturoi, broccoli, kale, zmeură, mure, salată romană și mere roșii.

Ce nu trebuie să mănânci

Dacă suferi de o oboseală ușoară a glandelor suprarenale, celelalte recomandări din acest capitol sunt de regulă suficiente pentru a te recupera, dar dacă suferi de o oboseală moderată sau severă, până când vei începe să te simți mai bine ar trebui să elimini din dieta ta alimentele care exercită o presiune suplimentară asupra glandelor tale

suprarenale, încetinindu-le procesul de vindecare. Doresc să remarc în treacăt că foarte mulți experți recomandă consumul foarte multor proteine de origine animală, fie pentru că nu își dau seama câte grăsimi se ascund chiar și în cea mai slabă carne, fie pentru că sunt convinși că grăsimea este un lucru bun. Aceste recomandări par foarte convingătoare, așa că ferește-te de ele. Ele sunt toxice pentru *toți oamenii*, dar cu atât mai mult pentru cei care suferă de o epuizare a glandelor suprarenale. Conținutul bogat de grăsimi tensionează ficatul și pancreasul, conducând mai devreme sau mai târziu la o rezistență la insulină, și implicit la o dificultate sporită a menținerii unui nivel stabil al glucozei de către organismul tău... care creează la rândul lui o presiune enormă asupra glandelor tale suprarenale, care se străduiesc să producă mai mulți hormoni pentru a compensa acest exces.

De asemenea, experții nutriționiști îi sfătuiesc adeseori pe oameni să elimine carbohidrații din dieta lor. Acest sfat este la fel de greșit, putând conduce la mari tensiuni, întrucât organismul are nevoie de carbohidrați pentru energie. Prin urmare, respectarea acestor trenduri dietetice nu va face decât să îți încetinească procesul de vindecare, împiedicându-ți glandele suprarenale epuizate să se recupereze. De aceea, evită aceste diete neproductive și urmează recomandările din acest capitol, pentru a-ți recupera starea de sănătate a glandelor suprarenale.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **Ashwagandha:** contribuie la echilibrarea producției de testosteron, dehidroepiandrosteron (DHEA) și cortizol.
- **Astragalus:** întărește sistemul imunitar și întregul sistem endocrin.

- **Cordyceps:** regenerează vezica urinară și ficatul, ajutându-le să proceseze mai eficient cortizolul excesiv din sânge.
- **Crom:** echilibrează nivelul insulinei și amplifică puterea glandelor suprarenale, tiroidei și pancreasului.
- **Eleuthero (ginseng siberian):** îmbunătățește capacitatea organismului de a reacționa și de a se adapta, și protejează astfel glandele suprarenale de reacțiile excesive în fața stresului.
- **Ester-C:** această formă de vitamina C reduce inflamațiile și vindecă glandele suprarenale umflate din cauza solicitării excesive.
- **Magneziu:** reduce anxietatea și calmează sistemul nervos hiperactiv, diminuând astfel stresul asupra glandelor suprarenale.
- **Măceșe:** reduc inflamațiile și vindecă glandele suprarenale umflate din cauza suprasolicitării.
- **Panax ginseng:** îmbunătățește capacitatea organismului de a reacționa și de a se adapta, și protejează astfel glandele suprarenale de reacțiile excesive în fața stresului.
- **Rădăcină de lemn dulce:** ajută la echilibrarea cortizolului și cortizonului din organism.
- **Rhodiola:** optimizează funcția glandelor suprarenale.
- **Roinița:** hrănește sistemul nervos și contribuie la reglarea producției de insulină.
- **Schisandra:** contribuie la suprimarea spasmelor rinichilor, reducând astfel stresul asupra glandelor suprarenale.

- **Spirulina (de preferință din Hawaii):** conține cantități însemnate de dismutaza de superoxid (SOD) și de crom, care fortifică glandele suprarenale.
- **Suc de orz verde (pulbere măcinată):** îmbunătățește secreția acidului clorhidric din stomac și întărește glandele suprarenale.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolat):** întărește sistemul nervos central, reducând astfel stresul asupra glandelor suprarenale.

STUDIU DE CAZ

Obosită din cauza grăsimilor de origine animală, vindecată de fructe

Mary, o femeie în vârstă de 35 de ani, s-a dus la doctor, căruia i s-a plâns că se simțea obosită tot timpul. Indiferent cât de mult se odihnea, oboseala nu îi dispărea niciodată. Lucra la o companie de transport, dar nu se simțea niciodată pe deplin trează sau lucidă. Doctorul lui Mary i-a făcut mai multe analize și a sunat-o când a obținut rezultatele.

– Nu este nimic în neregulă, i-a spus el. Ești doar puțin epuizată din cauza muncii. O să îți revii după sărbători.

Dar starea de oboseală a lui Mary a persistat, și chiar s-a înrăutățit după Anul Nou. De aceea, Mary s-a dus la doctorul ei de medicină integrativă, care i-a diagnosticat o epuizare a glandelor suprarenale. Diagnosticul era corect. Din păcate, pe lângă o lungă listă cu suplimente pe care i le-a recomandat lui Mary, el a instruit-o pe aceasta să elimine toți carbohidrații și zahărul din dieta ei, cu excepția unui măr verde pe zi și a câtorva fructe de pădure din când în când. Mary trebuia să respecte cu strictețe cele trei mese ale zilei și să consume la fiecare în parte proteine de origine animală, plus diferite legume.

La început, Mary a simțit un plus de energie și a rămas convinsă că se vindecă. În realitate, pentru a compensa lipsa de zahăr din dieta

ei, care a condus la o glicemie foarte redusă, glandele sale suprarenale deja epuizate au început să lucreze nonstop, inundându-i sistemul cu adrenalină. Mai mult, cele trei mese pe zi în care consuma proteine de origine animală – care includ în mod natural grăsimi – i-au împovărat acesteia ficatul și pancreasul, forțându-i glandele suprarenale să pompeze în sânge și mai mulți hormoni pentru a reface echilibrul. Acesta este riscul dietelor dictate de moda curentă, care nu sunt susținute de o înțelegere corectă a necesităților corpului și a felului în care operează acesta.

După 30 de zile de la trecerea la noul regim alimentar, Mary a constatat o reducere dramatică a energiei sale. Oboseala pe care o simțea era chiar mai mare decât înainte, astfel încât îi venea greu chiar și să se mai ducă la serviciu. Peste toate, ea simțea o poftă aproape irezistibilă de a consuma zahăr. Pentru a-și potoli aceste pofte, a început să cumpere dulciuri procesate de la automate. Combinate cu grăsimea de origine animală de la mesele sale, aceste zaharuri concentrate i-au declanșat o rezistență la insulină. Bietele ei glande suprarenale, deja extenuate, au fost nevoite astfel să producă și mai multă adrenalină pentru a-i furniza energia necesară, epuizându-se complet.

În acest moment, un stagiar de la compania lui Mary i-a spus acesteia cum i-am ajutat eu mama, iar Mary mi-a dat telefon. Am eliminat imediat grăsimile și proteinele de origine animală din dieta ei și am instruit-o să treacă de la cele trei mese principale pe zi la tehnica ronțăitului la fiecare două ore. Această tehnică i-a menținut nivelul glucozei stabil și activ, punând imediat capăt rezistenței sale la insulină. De asemenea, i-am echilibrat dieta spunându-i să consume legume bogate în sodiu, fructe bogate în potasiu și frunzoase verzi bogate în proteine.

În scurt timp, Mary a revenit la nivelul energetic de la început, când s-a dus să își consulte primul medic. În decurs de o lună, ea a redevenit funcțională.

Iar în decurs de un an, a căpătat o energie pe care nu își amintea de când nu o mai simțise.

Când am verificat recent ce mai face, mi-a spus că a observat o stare de oboseală cauzată de oscilațiile glicemiei la colegii ei de muncă, așa că a început să îi instruiască (împreună cu colegul ei stagiar) cum să își prepare shake-uri naturale, care sunt extrem de populare la ora

acuează în companie. Încă mai aplică tehnica romăltului, pentru simplul motiv că îi place, și se simte infinit mai bine respectând această tehnică recomandată de Spirit, așa că nu se abate de la ea decât în anumite ocazii foarte speciale.

Capitolul 9

Candida

Popularitatea diagnosticului de Candida a venit după o perioadă în care medicina convențională s-a aflat într-o negare absolută. Procesul s-a petrecut pe la jumătatea anilor 80 – un fel de Ev Mediu al bolilor cronice – când modelul medical oficial nu valida problemele de sănătate ale femeilor decât prin oferirea unei terapii prin înlocuirea hormonilor sau prin antidepresive. Zeci de mii de femei erau sătule de faptul că medicii nu le ascultau și refuzau să le ia în serios sau să le trateze.

Între timp, mișcarea medicinei alternative a ajuns la un punct de răscruce. Un număr din ce în ce mai mare de medici și terapeuți alternativi lansau practici noi sau le integrau pe cele convenționale existente. În acea epocă, medicina convențională și cea alternativă erau extrem de divizate, fiind practic imposibil să găsești un medic naturist sau holist care să lucreze într-un cabinet de medicină convențională. Medicii alternativi simțeau o nevoie acută să respingă medicina convențională, așa că aveau nevoie de un succes pentru a-și dovedi cunoașterea superioară.

Numărul mare de femei frustrate de medicii lor obișnuiți au început să umple cabinetele și sălile de așteptare ale medicilor alternativi. Problema era că nici acești medici nu

știau ce era în neregulă cu ele, deși erau convinși că femeile sufereau de *ceva*. Așa a început marea trezire de la jumătatea anilor 80 și începutul anilor 90. Femeile și plângerile lor legate de sănătate au început în sfârșit să fie luate în serios. A fost o perioadă importantă, care merită să fie sărbătorită, deși cărțile de istorie nu pomenesc nimic despre ea.

La acea vreme, mișcarea care milita pentru terapiile de înlocuire a hormonilor produsese deja un impact major. A devenit o practică ferm integrată în comunitatea medicală convențională să dea vina pentru orice simptom pe menopauză și pe perimenopauză. Doctorii alternativi au încercat să diagnosticheze valul masiv de paciente cu simptome misterioase, dar ei nu adoptaseră încă trendul hormonal, suspectând existența unei alte cauze.

Comunitatea medicinei alternative a descoperit astfel ciuperca numită *Candida*. Această etichetă a reprezentat o gură de oxigen pentru femeile care au apelat decenii la rând la medicina convențională fără să găsească răspunsuri. *Candida* a devenit sinonimă cu: *„În sfârșit știm de ce nu se simt bine femeile."* Concluzia era greșită, dar chiar și așa pasul înainte era unul major.

Ajunse în biroul unui medic naturist și auzind cuvântul *Candida*, femeile simțeau în sfârșit binecuvântarea validării: *„Ești* într-adevăr bolnavă de ceva", le spuneau medicii. Chiar dacă se simțeau ușor vinovate, întrucât medicii dădeau vina pe stilul lor de viață, cel puțin această explicație părea să aibă un sens. Unele simțeau chiar o ușoară îmbunătățire a stării lor de sănătate după ce urmau instrucțiunile medicilor de a elimina din dieta lor prăjelile, alimentele procesate și deserturile prea bogate.

Până la sfârșitul anilor 90, popularitatea diagnosticului de Candida s-a răspândit și mai mult, ajungând inclusiv în lumea medicinei convenționale. La ora actuală acest diagnostic este acceptat de întreaga comunitate medicală, reprezentând o manieră facilă de a-i spune cuiva: „De asta ești bolnavă."

Se recuperează vreo femeie în urma tratamentului pentru *Candida*? Nu. Din păcate, dieta extrem de drastică lipsită de zaharuri, dar bogată în grăsimi și proteine, nu le asigură acestora decât o ușurare temporară... urmată de efecte catastrofale.

Adevărul despre *Candida* este că această drojdie este una dintre cele mai demonizate din epoca modernă, în modul cel mai inadecvat cu putință. *Toți* avem *Candida*, care este o ciupercă benefică ce rezidă în tractul intestinal, unde ajută la buna digestie și absorbție a hranei. Este foarte posibil să fii impregnat literalmente până la refuz cu *Candida* și să fii perfect sănătos. Există oameni care conțin în doze masive această ciupercă și care mănâncă și beau orice doresc fără să se simtă obosiți sau cu stomacul deranjat. În sine, *Candida* este absolut inofensivă.

Ceea ce nu înțeleg încă comunitățile medicale este faptul că această ciupercă este tovarășa frecventă (adică un cofactor) a altor boli și organisme. Printre acestea se numără: boala Lyme, zona zoster, VEB, herpesul, *C. difficile*, streptococii, *H. pylori*, scleroza multiplă, HHV-6, citomegalovirusul și multe altele.

Spre exemplu, dacă suferi de simptomele bolii Lyme (vezi capitolul 16), condițiile care le-au declanșat (de pildă antibioticele, alimentele nesănătoase, lipsa somnului, stresul, teama, plus inflamația creată de orice tip de infecție virală și/sau bacteriană) conduc adeseori la o rată mai mare de reproducere a *Candidei*, astfel încât un test pentru aceasta iese cel mai adesea pozitiv. Nu trebuie să uiți însă că testele pentru *Candida* sunt încă foarte inadecvate și neconcludente. Chiar dacă ele nu indică un rezultat pozitiv, este foarte posibil să ai *Candida*. Oricum ar fi, oboseala organismului nu este cauzată de această ciupercă, ci de ceilalți factori de influență.

Acuzarea *Candidei* este ca și cum ai împușca mesagerul. O acumulare mare de *Candida* ar putea fi un indiciu că se

întâmpla ceva care merită să fie investigat, dar problema *nu este Candida* în sine.

Medicilor li se pare însă mult mai ușor să detecteze *Candida* prin testele lor, cu atât mai mult cu cât le este oricum imposibil să detecteze adevărații vinovați din spatele fibromialgiei, sclerozei multiple, bolii Alzheimer, demenței, anumitor tipuri de infecții ale tractului urinar, anumitor tipuri de epuizare a glandelor suprarenale, sindromului oboselii cronice, lupusului, artritei reumatoide, bolii Lyme, afecțiunilor tiroidei și multor altor boli pe care comunitățile medicale nu știu încă cum să le gestioneze. Cu alte cuvinte, *Candida* a devenit țapul ispășitor perfect.

ADEVARUL DESPRE CANDIDA

Comunitățile medicale au inventat o serie de concepte absurde legate de *Candida*, pornind de la dezinformări și susținute de decenii întregi de mode aberante. Îți recomand să citești secțiunile care urmează cu mintea deschisă, căci ele contrazic tot ce ți s-a spus vreodată în legătură cu această ciupercă relativ inofensivă.

Recunoașterea cazurilor rare

Candida este diagnosticată greșit ca și cauză a multor probleme medicale majore pentru sute de mii de paciente în fiecare an. Adevărul este că ea joacă un anumit rol în problemele de sănătate ale mai puțin de 0,1% din populația Statelor Unite și a Europei la un loc.

În aceste mai puțin de 0,1% cazuri în care *Candida chiar face rău* și necesită tratament, ciuperca scăpată de sub control creează de regulă o febră moderată spre mare care poate deveni cronică și pe termen lung, durând săptămâni sau chiar luni. Analizele clinice ale sângelui arată în aceste cazuri un nivel ridicat de *Candida* în sânge. Aceste cazuri reale de

Candida se datorează de regulă complicațiilor post-operatorii și sunt aproape întotdeauna dublate de o infecție bacteriană devastatoare.

Dacă un doctor îți spune că simptomele tale se datorează *Candidei*, există așadar o probabilitate enormă să se înșele.

Candida și sindromul intestinelor permeabile

Candida a fost acuzată că perforează mucoasa colonului și a tractului intestinal, conducând la sindromul intestinelor permeabile.

Această descriere nu este foarte exactă.

Cel mai rău lucru care ți se poate întâmpla dacă ai un nivel ridicat de *Candida* este formarea unor bătături sau a unor porțiuni iritate de-a lungul mucoasei intestinale, care reduc ușor absorbția hranei. În majoritatea cazurilor, *Candida* nu provoacă daune mai mari de atât. (În ceea ce privește cazurile reale de sindromul intestinelor permeabile, vezi capitolul 17, „Sănătatea intestinelor".)

Canarul din mină[6]

Sediul natural al *Candida* sunt intestinele, dar ciuperca poate apărea inclusiv în ficat, splină, vagin și în alte părți ale corpului. Ea nu generează daune foarte mari, dar pune o presiune suplimentară asupra sistemului imunitar.

Pe de altă parte, la fel ca un canar dintr-o mină, *Candida* poate fi un indicator al unei alte afecțiuni cu adevărat îngrijorătoare, care stimulează creșterea accelerată a ciupercii. Spre exemplu, infecția cu streptococul vaginal poate trece

[6] Expresie anglo-saxonă care face aluzie la transportarea unor canari (sau alte păsări) în interiorul minelor de către mineri. Dacă în mină se aduna un gaz otrăvitor cum ar fi monoxidul de carbon, gazul ar fi ucis mai întâi canarul, avertizându-i astfel pe mineri să iasă cât mai rapid din mină. (n. tr.)

neobservată de medici, care dau vina pe ciuperca mult mai ușor de detectat. Cel mai bine ar fi ca medicii să considere *Candida* un indiciu că bacteria ar putea fi prezentă în organism.

Tratarea cauzei reale

Chiar dacă există într-o cantitate excesivă, de cele mai multe ori *Candida* nu trebuie să fie tratată direct. Cea care trebuie tratată este cauza reală care stă la baza simptomelor. Odată vindecată boala reală, *Candida* va reveni în mod natural la nivelul ei normal.

Unul din beneficiile medicinei moderne este că tratamentele populare pentru *Candida*, cum ar fi obiceiurile alimentare mai sănătoase, fac de regulă parte integrantă din tratamentele eficiente împotriva bolilor autentice care însoțesc *Candida*. Atunci când o femeie își modifică alimentația și elimină din ea prăjiturile, pâinea și băuturile răcoritoare carbogazoase, sistemul ei imunitar se întărește automat, expunându-i într-o mai mică măsură corpul la bolile așa-zis autoimune și la alte afecțiuni.

Pe de altă parte, alte aspecte ale dietei recomandate pentru tratarea *Candidei* pot fi nocive...

Teama de fructe

Una dintre cele mai mari erori făcute în legătură cu *Candida* se referă la alimentele care o hrănesc. Deși se știe că ciuperca se hrănește cu zahăr, există încă o mare confuzie legată de *tipul* de zahăr.

Oamenii cred adesea că toate tipurile de zaharuri sunt la fel. Este ca și cum ai spune că toate apele sunt la fel, de la cea de izvor la cea din vasul de toaletă.

În realitate, fructoza care apare în mod natural în fructe formează legături chimice cu diferite substanțe și componente – inclusiv cu antioxidanți, polifenoli, antocianină,

minerale, fitochimicale și micronutrienți care ucid cancerul – care anihilează marea majoritate a bolilor, inclusiv *Candida*. Nici chiar fructoza separată de fructe și concentrată nu hrănește *Candida*.

Mai mult, zahărul din fructe părăsește stomacul în 3-6 minute și nici măcar nu ajunge în tractul intestinal. Prin urmare, dacă te temi că el hrănește *Candida*, nu este cazul. Fibrele din fructe, pulpa, coaja și semințele lor ucid nu numai toate varietățile de *Candida*, drojdii și ciuperci, dar și paraziții, viermii și bacteriile nocive precum *E. coli* și streptococii. Fructele sunt arma ta secretă împotriva *Candidei*. (Pentru informații suplimentare, vezi capitolul 20, „Teama de fructe".)

Zaharurile care hrănesc *cu adevărat Candida* sunt: zahărul de bucătărie, zahărul din trestie procesată, zahărul din sfeclă procesată, zahărul din cereale procesate, cel din nectarul de agave și cel din siropul de porumb (inclusiv cel foarte bogat în fructoză). Dacă medicii alternativi au reușit într-adevăr să ajute în vreun fel populația, ei au făcut acest lucru prin recomandarea de a renunța la dulciurile concentrate.

Mitul grăsimilor și proteinelor

Există o convingere greșită care spune că o dietă bogată în proteine și în grăsimi înfometează *Candida*.

Proteinele, care sunt inflamatorii, sunt lipicioase și se conectează cu tractul intestinal. Acumularea de proteine nedigerate în sistemul digestiv slăbit poate asigura un teren fertil pentru *Candida* și pentru alte varietăți de ciuperci, inclusiv pentru paraziți și pentru bacterii.

Folosirea grăsimii ca principală sursă calorică asigură cea mai accelerată creștere a *Candidei* posibilă. O pacientă poate respecta până la virgulă dieta recomandată de medic, iar într-o primă fază ei i se poate părea că s-a vindecat. În realitate însă, *Candida* se înmulțește discret în sistemul ei

digestiv, hrănindu-se cu carnea, ouăle și uleiurile pe care le consumă. Cu prima ocazie în care pacienta își va satisface pofta de înghețată, să zicem la ziua fiului ei, *Candida* poate exploda, generând simptome mult mai negative decât cele inițiale.

Cea mai bună formă de tratament anti-*Candida* este o dietă săracă în grăsimi și în proteine, care include o mare abundență de legume și fructe.

VINDECAREA DE CANDIDA

Cea mai sigură modalitate de a te vindeca de *Candida* constă în tratarea cauzei reale a simptomelor tale.

Acestea fiind spuse, dacă nu ai alte simptome ale unei boli misterioase, dezechilibre ale sistemului, boli autoimune sau alte probleme de sănătate, și ești convinsă că ești unul din rarele cazuri în care *Candida* este adevărata cauză, urmează recomandările din capitolul 17, „Sănătatea intestinelor". Informațiile de aici le sunt utile tuturor celor care doresc să își vindece sistemul digestiv, inclusiv *Candida* ca element secundar al unei probleme de sănătate reale. Atunci când te tratezi de *Candida*, scopul este să îți amplifici nivelul acidului clorhidric din fluidul digestiv, să îți regenerezi tractul intestinal și să îți întărești ficatul prin detoxificarea lui.

De asemenea, nu uita că trebuie să eviți medicamentele antibiotice și antifungice, care anihilează toate bacteriile din intestine, inclusiv bacteriile benefice, slăbindu-ți astfel dramatic sistemul imunitar. Un sistem imunitar slăbit reprezintă un semnal pentru toți virușii, toate bacteriile și toate ciupercile care circulă prin corpul tău (fiind rezistente la aceste antibiotice), care încep să se reproducă și să îți diminueze calitatea vieții.

STUDIU DE CAZ:
De fapt, nu era vorba de *Candida*

Margaret era o educatoare de grădiniță în vârstă de 42 de ani. La un moment dat, ea a început să experimenteze o oboseală extremă. Chiar dacă dormea toată noaptea, ea se trezea neodihnită și se simțea obosită toată ziua.

În scurt timp, a devenit extrem de sensibilă în zona coapselor, genunchilor și gleznelor, care au devenit dureroase, îngreunându-i așezarea și ridicarea de la sol atunci când organiza cercuri de studiu cu copiii. Alimente care altădată nu îi făceau probleme îi dădeau acum tulburări gastrointestinale, iar ea se simțea tot timpul balonată. Peste toate, Margaret a început să oscileze între bufeuri de căldură și momente când i se făcea frig, fiind nevoită să se îmbrace cu mai multe haine, pe care și le dădea jos atunci când i se făcea prea cald, dar pe care și le punea la loc atunci când i se făcea prea frig.

Când Margaret s-a întors la școală căscând și cu cercuri negre sub ochi după un *weekend* prelungit în care nu a făcut nimic, asistenta ei i-a sugerat să își facă un control medical. Medicul ei de familie i-a luat o mostră de sânge pentru a-i testa tiroida. Când a primit rezultatele, a sunat-o pe Margaret și i-a spus:

– Nu ai nimic. Ești perfect sănătoasă.

Nesatisfăcută, Margaret i-a cerut surorii sale numele specialistului în medicină funcțională despre care îi povestise atâtea lucruri. Ajunsă în cabinetul dotat cu aer condiționat al acestuia, medicul i-a zâmbit atotștiutor. „Problemele tale sunt de natură hormonală", i-a spus el, adăugând că putea fi vorba de o condiție medicală sau de primele etape ale perimenopauzei. Oricare ar fi fost cauza, a insistat doctorul, ea era dublată de *Candida*, care îi genera acele simptome.

Margaret s-a simțit atât de ușurată, încât aproape că îi venea să îl îmbrățișeze pe medic. În sfârșit obținuse un răspuns. A părăsit biroul medicului cu o rețetă pentru terapia de înlocuire cu hormoni bioidentici (BHRT) și pentru medicamente antifungice, precum și cu niște instrucțiuni tipărite pe o foaie de hârtie care îi spuneau că trebuie să elimine zahărul procesat, uleiurile procesate și prăjelile din dieta sa.

Deși a luat timp de zece zile medicamentele antifungice prescrise, Margaret nu s-a simțit mai bine. Ea s-a întors la cabinetul specialistului în medicină funcțională și i-a spus că, de fapt, se simțea mult mai rău. Medicul i-a vândut un probiotic și a asigurat-o că acesta îi va reduce disconfortul. O săptămână mai târziu, cu toate probioticele, BHRT și noua ei dietă, Margaret trebuia să se aplece din cauza crampelor la stomac în timpul jocurilor pe care le organiza cu copiii.

De această dată, ea s-a decis să se ducă la un medic naturist. Acesta a dat din cap în timp ce i-a ascultat povestea, dar a fost de acord că vinovații erau dezechilibrele hormonale și *Candida*. Pentru a trata problema, medicul i-a dat mai multe suplimente pentru curățarea colonului și a sfătuit-o să elimine complet carbohidrații din dieta ei. În esență, Margaret nu mai trebuia să mănânce decât proteine de origine animală și legume.

Era deja vacanța de vară, așa că Margaret s-a dedicat în totalitate punerii în aplicare a recomandărilor medicului naturist, renunțând chiar și la oțetul ei balsamic favorit și la paharul de vin dinainte de culcare. În urma acestor schimbări, durerile ei s-au redus cu aproximativ 15%, conform estimărilor sale. Părea să se afle pe calea cea bună... dar dincolo de această îmbunătățire ușoară nu a mai urmat nimic.

Medicul naturist a pus-o atunci pe un alt program de purificare, dar de data aceasta progresul inițial a dispărut complet. Durerile i-au revenit cu intensitatea de dinainte, balonarea a devenit extremă, iar Margaret se simțea mai obosită ca oricând (mai târziu, aveam să îi explic că acest lucru se datora lipsei carbohidraților care să o hrănească). Margaret avea poftă de fructe de pădure, grepfrut și banane, dar medicul naturist o speriase atât de tare ca să se mai atingă de aceste fructe. Printr-un efort de voință suprem, ea a reușit să se țină departe de orice formă de zahăr timp de încă 30 de zile, neconsumând niciun fel de carbohidrați.

Margaret a început să se teamă că se simțea chiar mai rău decât înainte să apeleze la doctori. Se simțea neajutorată și izolată de lume, neputându-și imagina cum își va mai putea îndeplini îndatoririle de serviciu la începerea școlii peste câteva săptămâni. Lui Margaret i se părea că ciuperca îi distrugea întreaga calitate a vieții.

Din fericire, ea a auzit de mine și m-a sunat. Spiritul mi-a spus imediat că nu *Candida* era problema reală. De fapt, aceasta era aproape

inexistentă în corpul lui Margaret. Adevăratul motiv al suferinței sale era un caz nediagnosticat de bacterie stomacală *H. pylori*, dublată de un citomegalovirus (din familia herpesului). Ficatul lui Margaret funcționa deficitar, la doar 40% din capacitate, față de 65% – procentul mediu pentru o femeie de vârsta ei. Peste toate, fluidul ei gastric conținea foarte puțin acid clorhidric și o cantitate moderată de mercur (un metal greu otrăvitor).

Când i-am spus toate acestea, Margaret și-a adus aminte că i-a spus medicului dentist să îi înlăture plombele metalice cu șase luni înainte de apariția problemelor sale. I-am explicat că în timpul procesului de eliminare, mercurul a ajuns în sistemul ei, saturându-l și suprasolicitându-i ficatul. Mai mult decât atât, el a hrănit citomegalovirusul și *H. pylori*, diminuându-i cantitatea de acid clorhidric de care avea atâta nevoie.

Pentru a corecta situația, i-am schimbat imediat dieta lui Margaret. Am stabilit împreună să reducă grăsimile și proteinele de origine animală din dietă și să consume anumite fructe prin rotație, printre care afine de pădure, caise și chiar curmale. Restul dietei sale trebuia să constea din legume, inclusiv frunzoase verzi (salată, spanac etc.), cartofi, avocado, alte câteva varietăți de fructe și somon sălbatic. Principalul accent trebuia pus pe reducerea conținutului de grăsimi. În urma acestei schimbări dietetice, corpul ei a putut elimina o mare cantitate de mercur din tractul intestinal și din ficat. În plus, înmulțirea *H. pylori* a încetat aproape imediat, iar sarcina virală a citomegalovirusului a scăzut.

Până în septembrie, Margaret se simțea suficient de bine pentru a-și întâmpina cu zâmbetul pe buze noua grupă de copii. La trei luni după primul ei apel, aproape toate simptomele (care nu aveau oricum nimic de-a face cu *Candida* sau cu sistemul endocrin) îi dispăruseră complet, iar sănătatea ei era pe deplin refăcută.

Capitolul 10

Migrenele

Aproape 35 de milioane de americani suferă de migrene, niște dureri de cap recurente care cauzează pulsații intense, de regulă localizate într-o parte laterală a capului. (Cuvântul *migrenă* derivă din grecescul *hemikrania,* care înseamnă „jumătate de craniu".) Orice om poate fi lovit de migrene, la orice vârstă, dar boala este întâlnită mai frecvent la femei. În Statele Unite, aproape 35% dintre femei au migrene într-un moment sau altul din viața lor.

Cei familiarizați cu migrenele știu foarte bine că durerea poate fi însoțită frecvent de o sensibilitate extremă la lumină, la sunete și/sau la mirosuri; de încețoșarea vederii; de flash-uri de lumină; de greață și/sau vomă; de dificultăți de vorbire; și de amețeli care pot conduce până la leșin. O migrenă poate dura de la două ore la mai multe zile și te poate priva de dorința de a face altceva decât să stai în pat într-o cameră întunecată și liniștită până când îți trece durerea.

Această boală misterioasă poate fi extrem de debilitantă, făcând aproape imposibile menținerea unei slujbe sau savurarea vieții sociale. Oamenii care suferă de migrene simt adeseori că trebuie să își programeze întreaga viață în jurul durerilor lor de cap. Ei încearcă în permanență să anticipeze

dacă o întâlnire, o programare sau un prânz cu prietenii le vor fi ruinate de o migrenă.

Unii devin chiar superstițioși, ajungând să se teamă să mai rostească cuvântul *migrenă* pentru a nu declanșa una. Am avut clienți care mi-au spus că se simt ca într-o închisoare. Sentimentul că migrenele le controlează fiecare mișcare, guvernându-le viața, la care se adaugă efectele degradante ale durerii fizice, îi poate face pe suferinzi extrem de vulnerabili și de sensibili în plan emoțional.

Această boală misterioasă este foarte complexă. Combinația de probleme care o declanșează este diferită pentru fiecare om în parte. Doctorii încearcă să trateze migrenele cu „cocteiluri" de medicamente, aplicând mecanismul „încercare și eroare". Dacă un grup de medicamente nu dă rezultate, ei recomandă un altul, apoi un altul, până când pacientul începe să experimenteze o stare de ușurare. Din păcate, efectele secundare ale medicamentelor pot crea la rândul lor probleme. De altfel, de multe ori ele nu dau decât rezultate temporare. În unele cazuri, organismul își dezvoltă în timp o rezistență la medicamente, dar pe de altă parte renunțarea la ele poate declanșa la rândul ei migrene.

În acest capitol vei găsi informații legate de migrene care nu au mai fost revelate până acum pe Pământ. Vei descoperi aici secretele care se ascund în spatele multor migrene și informațiile de care ai nevoie pentru a te vindeca.

FACTORII CARE DECLANȘEAZĂ MIGRENELE

Comunitățile medicale nu cunosc cauzele reale ale celor mai multe migrene, în parte și pentru că au o abordare greșită a tratării lor. Până acum, marea lor teorie spune că o neuropeptidă secretată în sistemul trigeminal (nervii cranieni) generează dureri de cap la oamenii sensibili la ea.

În realitate, de cele mai multe ori nu este vorba de o singură cauză, ci de o combinație de factori. Voi prezenta

imediat cei mai comuni factori care pot declanșa migrene. Citește descrierile care urmează și încearcă să le identifici pe cele care se aplică în cazul tău, apoi tratează-le pentru a te vindeca.

De asemenea, este bine să nu te oprești din căutare după ce ai identificat o cauză, căci multe migrene sunt rezultatul mai multor cauze – două, trei, patru sau mai multe, care acționează *colectiv* ca factori de declanșare. Spre exemplu, dacă nu dormi suficient de mult și dacă ești stresat cronic, dar altfel ești sănătos, cel mai probabil nu vei avea o migrenă. În schimb, dacă ai fost expus la metale grele (cum ar fi mercurul sau aluminiul) și peste toate consumi produse lactate și ouă (alimente care formează mucozități, sunt acide și alergenice), atunci lipsa somnului, stresul, metalele grele și sensibilitățile alimentare se pot combina, împingându-ți la limită sistemul și declanșând o migrenă.

Suspecții de serviciu

Există anumite condiții binecunoscute pentru declanșarea simptomelor asociate cu migrenele. Un doctor bun începe întotdeauna prin a verifica următoarea listă pentru a vedea dacă te confrunți cu una din aceste situații. Dacă suferi de migrene, cel mai probabil ai consultat deja mai mulți doctori, explorând o întreagă gamă de factori declanșatori și teste de diagnosticare. Pentru cei care nu sunt însă familiarizați cu aceste chestiuni, iată lista:

- **Anevrism cerebral:** umflarea ca un balon a unui vas de sânge din creier.
- **Atac cerebral:** rană la creier în care aprovizionarea cu sânge a unei părți a acestuia este întreruptă sau mult redusă, generând moartea celulelor cerebrale din cauza lipsei de oxigen și de substanțe

nutritive. Acest gen de atac cerebral cauzat de răni este ușor de identificat.

- **Atac ischemic tranzient (TIA):** conduce la o rană mai mică a creierului decât atacul cerebral. Poate fi atât de subtil încât persoana nu îl simte întotdeauna, dar poate avea efecte substanțiale asupra sănătății.
- **Contuzii:** răni traumatice la cap, cauzate de regulă de lovituri la cap sau de scuturarea violentă a capului și a părții superioare a corpului. Dacă ai trăit o experiență în care ai suferit o contuzie, spune-i doctorului tău despre ea. Chiar dacă experiența s-a produs cu mult timp în urmă, iar migrenele nu au început decât mult mai târziu, este totuși posibil ca sensibilitatea ta să fi fost declanșată de prima contuzie.
- **Deteriorarea nervilor cervicali:** este vorba de opt nervi care pornesc din măduva spinării și care controlează diferite părți ale corpului. Primii doi nervi cervicali (C1 și C2) controlează capul. Dacă există probleme cu acești nervi, pot apărea diferite afecțiuni, inclusiv migrenele.
- **Meningita:** inflamarea și umflarea severă a membranelor protectoare din jurul creierului și măduvei spinării, cauzate de regulă de o infecție virală. Alte cauze pot fi bacteriile și anumite medicamente. Dacă ai suferit cândva de meningită, chiar și cu mult timp în urmă, este posibil ca aceasta să îți fi declanșat o sensibilitate la migrene.
- **Tumoare cerebrală:** formarea unei mase anormale de țesut în interiorul creierului. O tumoare poate fi canceroasă sau benignă, dar ambele tipuri pot genera migrene.

- **Un chist sau micro-chist cerebral:** este un sac umplut cu aer, cu fluid sau cu un alt material (de regulă este benign) care se formează în interiorul creierului.

Dacă ți s-au făcut diferite teste, iar doctorul personal ți-a citit istoricul medical, excluzând elementele din lista de mai sus, înseamnă că suferi de o boală misterioasă. Voi oferi în continuare o serie de explicații referitoare la factorii care declanșează migrenele, pe care comunitățile medicale nu îi înțeleg încă pe deplin... precum și o serie de informații prezentate în premieră absolută.

Virușii Epstein-Barr și zona zoster

Doctorii nu știu că milioane de oameni suferă de migrene din cauza virusului Epstein-Barr (VEB) sau chiar a virusului zonei zoster.

Așa cum am explicat în capitolul 3, VEB inflamează încontinuu sistemul nervos central, care include și creierul. Dacă virusul reușește să ajungă la nervul vag, acesta se inflamează și poate genera migrene.

Alternativ, zona zoster poate inflama nervul trigeminal și/sau cel frenic, care au la rândul lor potențialul de a declanșa migrene.

Pentru a afla dacă ești infestat cu virusul Epstein-Barr, recitește capitolul 3 și încearcă să identifici alte simptome ale acestei infecții, în afara migrenelor. Dacă ajungi la concluzia că ești infestat, urmează instrucțiunile din capitolul 3 pentru a combate virusul. Pentru a afla dacă vinovatul este virusul zonei zoster, citește capitolul 11. Este posibil ca eliminarea acestor viruși să fie singurul lucru de care ai nevoie pentru a scăpa pentru totdeauna de migrene.

Factorul care declanșează atacul ischemic micro-tranzient

Atacul ischemic micro-tranzient este similar unui atac ischemic tranzient, dar se produce la o scară mult mai mică. Comunitățile medicale nu sunt deocamdată conștiente de aceste micro-atacuri cerebrale care pot declanșa migrene.

Migrenele asociate cu sinusurile

Unele migrene apar pe fondul unor infecții cronice cu streptococi ale mucoaselor cavității sinusurilor. În astfel de cazuri, specialiștii ORL recomandă adeseori operarea sinusurilor pentru îndepărtarea țesuturilor cicatrizate. Dat fiind că streptococii sunt foarte greu de îndepărtat odată ajunși în mucoasele sinusurilor, astfel de operații nu le oferă pacienților decât cel mult o ușurare de moment.

O modalitate mai bună de a trata aceste migrene constă în întărirea sistemului imunitar pentru ca organismul să poată lupta în mod natural cu infecția. Recomandările din acest capitol și din Partea a IV-a, „Cum să te vindeci în sfârșit", te vor învăța ce trebuie să faci în această direcție.

Permeabilitatea la amoniac ca factor de declanșare

Un alt factor foarte important care contribuie la apariția migrenelor sunt intestinele disfuncționale. Comunitățile medicale nu știu că atunci când sistemul digestiv nu funcționează corect, gazul numit amoniac poate afecta nervii vag, frenic și/sau trigeminali. Amoniacul poate trece bariera vaselor de sânge din jurul creierului și poate infesta toate părțile sistemului nervos central. Pe măsură ce gazul îi privează de oxigenul de care au nevoie, acești nervi devin inflamați... perturbând buna funcționare a creierului și provocând migrene.

Pentru a afla dacă te integrezi în această categorie, și dacă da, ce trebuie să faci, citește capitolul 17, „Sănătatea intestinelor".

Deficitul de electroliți ca factor de declanșare

Pentru a rămâne sănătos, corpul tău trebuie să își mențină un anumit nivel de *electroliți*, ioni creați de sare și de alte componente ale fluidelor corporale. Acești electroliți sunt folosiți pentru transmiterea impulsurilor electrice de-a lungul nervilor, și îndeosebi prin creier, care este centrul întregii activități electrice a corpului. Atunci când există un deficit de electroliți, acesta poate perturba grav activitatea creierului, fapt care pune o presiune suplimentară asupra sistemului nervos central și conduce la declanșarea migrenelor.

Cauza cea mai comună a deficitului de electroliți este deshidratarea. Apa de cocos și sucurile proaspete sunt principalele surse de electroliți, cu ajutorul cărora îți poți reface cu ușurință stocurile. Bea zilnic minim 350 g de suc de castraveți, de castraveți cu măr sau de țelină cu măr (în proporție de jumătate-jumătate).

Stresul ca factor de declanșare

Toți oamenii sunt din când în când o stare de stres, mai mare sau mai mică. Unii sunt mai sensibili la stres decât alții. Dacă experimentezi un stres continuu, secreția continuă a adrenalinei atât de corozive tinde să creeze haos în anumite părți ale corpului, inclusiv în creier și în mulți nervi care străbat corpul. Acest lucru poate crea o reacție hipertensivă care poate contracta anumite zone specifice cum ar fi nervii trigeminali, fapt care conduce la migrene.

Pentru a-ți ușura tensiunea mentală, citește capitolul 22, „Meditații și tehnici pentru vindecarea sufletului".

Ciclul menstrual ca factor de declanșare

Multe femei care suferă de migrene se plâng că acestea apar chiar înaintea, în timpul sau imediat după ciclul

menstrual. Atunci când se află la ciclu, sistemul reproducător al femeii are nevoie de 80% din rezervele sale de energie și din funcționalitatea sistemului său imunitar. Dacă organismul tău este supus și altor factori de declanșare precum stresul, alergiile alimentare, intoxicarea cu metale grele sau deshidratarea, atunci când mai intervine și ciclul menstrual, bum! – te alegi cu o migrenă, căci toate rezervele tale și sistemul tău imunitar se resetează pentru a-ți ajuta sistemul reproducător. Așa se explică de ce o pondere atât de mare din rândul celor care suferă de migrene sunt femei.

Dacă te numeri printre acestea, focalizează-ți atenția asupra minimizării celorlalți factori potențiali de declanșare, astfel încât sistemul tău să nu fie copleșit în timpul ciclului menstrual.

Tulburările somnului

Dacă nu dormi suficient de profund (adică dacă nu ai un somn neîntrerupt în care să visezi), acest lucru creează în timp dezechilibre la nivelul chimiei cerebrale. Acestea nu sunt de regulă suficiente pentru a-ți da migrene, dar se pot combina cu alte probleme, devenind astfel un factor major.

Dacă ai o tulburare a somnului precum insomnia, nu-ți face probleme, căci chiar dacă stai noaptea întins în pat, dar treaz, jumătate din creierul tău doarme totuși. În acest fel, corpul tău continuă să se vindece, iar sistemul tău nervos central să se regenereze. De aceea, pe cât posibil, încearcă să nu devii foarte frustrat sau furios atunci când faci o noapte albă. Simpla înțelegere a acestui secret ar putea fi suficientă pentru a te predispune într-o mai mică măsură la migrenele legate de tulburările somnului.

Dacă insomnia ta se datorează unei boli fizice din cele discutate în această carte – cum ar fi VEB, zona zoster sau

boala Lyme – aplică recomandările din capitolul corespondent și din Partea a IV-a, „Cum să te vindeci în sfârșit", pentru a te recupera.

Dacă nu dormi suficient de mult pentru că ai foarte mult de lucru, iar ziua nu îți ajunge pentru a-ți îndeplini toate obligațiile, fă un efort pentru a reduce măcar o parte din acestea. Știu că uneori acest lucru pare imposibil, dar alternativa ar putea consta în a pierde alte zile din cauza migrenelor, așa că merită să încerci să dormi mai mult, respectând astfel limitele corpului tău.

Metalele grele și alți factori toxici de mediu

Metalele grele precum mercurul, aluminiul, plumbul și cuprul se pot instala în creier și în alte organe, cum ar fi ficatul, afectându-le capacitatea de a funcționa corect. Printre consecințele potențiale se numără: anxietatea, depresia, tulburarea obsesiv-compulsivă (OCD) și tulburarea deficitului de atenție și a hiperactivității (ADHD). Un alt rezultat posibil sunt migrenele.

Există mii de alte substanțe chimice toxice la care ești expus în mod regulat la birou, acasă, atunci când mănânci, atunci când bei apă, atunci când respiri și așa mai departe. Mai devreme sau mai târziu, acestea pătrund în creier și îi pot perturba acestuia impulsurile electrice. Marea majoritate a oamenilor nu își pot controla mediul – aerul pe care îl respiră și multe substanțe la care sunt expuși – dar toți au puterea de a elimina aceste toxine din organismul lor. Pentru a afla cum poți face acest lucru, citește capitolul 18, „Eliberarea creierului și corpului de toxine". În unele cazuri, simpla detoxificare, dublată de evitarea pe cât posibil a expunerii la alte toxine noi, este suficientă pentru a opri mai devreme sau mai târziu migrenele.

Alimente comune care pot declanșa migrene

Este puțin probabil să faci o migrenă din cauza unui aliment la care nu ai o sensibilitate și dacă nu suferi de o altă boală.

Cel mai adesea, la baza migrenelor stau probleme *multiple*, între care se pot număra și anumite alimente din lista care urmează:

- **Aditivii** (cum ar fi glutamatul de sodiu, aspartamul etc.): sunt neurotoxici și pot declanșa migrene agresive în cazul celor sensibili la ei.
- **Alcoolul**: este extrem de deshidratant și exercită o presiune enormă asupra ficatului.
- **Alimentele fermentate (cum ar fi murăturile, kimchi, ketchupul)**: alimentele fermentate sau care conțin oțet reduc pH-ul în tractul digestiv, generând aciditate în organismul tău, care poate declanșa apoi migrene.
- **Carnea (de vită, pui, porc etc.)**: dacă ai un sistem digestiv slăbit, inclusiv o cantitate redusă de acid clorhidric, proteinele dense pot genera secreția amoniacului, care îți poate satura și irita sistemul nervos central.
- **Ciocolata**: stimulează la extrem și este foarte agresivă pentru sistemul nervos central, acționând ca o neurotoxină ce poate declanșa migrene. Unii oameni pretind că ciocolata și alte tipuri de cafeină le alină durerile de cap. În realitate, ei experimentează acest efect deoarece cafeina le activează glandele suprarenale, care inundă organismul cu adrenalină, ce blochează inflamația care stă la baza migrenei. În timp însă, cafeina generează și alte repercusiuni, mai puțin benefice.

- **Glutenul (din grâu, orz, secară, grâu spelta etc.)**: induce o stare de confuzie sistemului imunitar și declanșează un val de histamine, care pot genera migrene.
- **Ouăle**: dacă ai un sistem digestiv slăbit, inclusiv o cantitate redusă de acid clorhidric, consumul de ouă poate conduce la o creștere a amoniacului din corp, care poate satura și irita sistemul nervos central.
- **Produsele lactate**: conduc la formarea de mucus, care exercită o presiune asupra sistemului limfatic, și în ultimă instanță asupra sistemului nervos central.
- **Sarea**: cele mai bune săruri pentru consum sunt cea de mare și cea de Himalaya. Nu îți recomand sarea obișnuită de bucătărie.
- **Uleiurile**: uleiul de rapiță, de porumb, din semințe de bumbac și cel de palmier sunt puternic inflamatorii.

Pentru a-ți facilita procesul de vindecare, este foarte recomandat să renunți la alimentele din lista de mai sus, *cel puțin* până la trecerea migrenei. Dacă ți se pare prea dificil, începe cu alimentele la care nu îți vine prea greu să renunți. Contează foarte mult să ai o atitudine pozitivă și pro-activă (să încerci să faci ceva pentru a te vindeca).

Reacțiile alergice

Atunci când te confrunți cu un alergen, corpul tău produce histamină pentru a te proteja de respectiva substanță potențial periculoasă. În unele cazuri el poate reacționa excesiv, producând prea multă histamină, care poate genera

migrene. Reacția poate fi întârziată, producându-se la câteva zile după ce ai consumat produsul alergen.

Întreabă-te dacă există ceva ce mănânci, ce bei, ce respiri, ce atingi sau la care ești expus într-un alt fel, care îți face sistemul imunitar să o ia razna. Poate fi vorba de fumatul pasiv, de polen sau de câinele vecinului.

Dacă migrenele tale au început recent, fii cu deosebire atent la orice alergen potențial cu care ai interferat cu puțin timp înainte de primul episod. Odată identificate toate cauzele posibile ale unor reacții alergice, încearcă să le elimini și vezi dacă acest lucru îți pune capăt migrenelor. Intuiția ta legată de lucrurile la care ești sensibil este infinit mai corectă decât testele medicale, care dau erori masive, așa că ascultă-ți corpul și rămâi conștient.

TRATAREA MIGRENELOR

Așa cum am văzut, există un număr uriaș de factori potențiali care pot declanșa migrene. Dacă ai identificat cauzele probabile ale durerilor tale de cap, lucrul cel mai util pe care îl poți face este să le elimini din viața ta.

Plantele medicinale și suplimentele alimentare, precum și alimentele vindecătoare, sunt la fel de importante. Ele te pot ajuta să îți reduci durerile, inflamațiile și reacțiile alergice, să îți alini nervii, să te calmezi, să îți îmbunătățești sănătatea intestinelor și să te detoxifici ușor.

Alimente vindecătoare

Alimentele pot ajuta la prevenirea și/sau vindecarea migrenelor prin relaxarea mușchilor, eliminarea toxinelor, susținerea țesuturilor cerebrale, îmbunătățirea digestiei, alinarea nervilor și furnizarea unor substanțe nutritive esențiale. Sucul proaspăt de țelină, coriandrul, semințele de cânepă, papaya, ardeii iuți, usturoiul, ghimbirul, varza kale

(creată), scorţişoara şi merele se numără printre cele mai importante alimente recomandate în caz de migrenă.

Plante medicinale şi suplimente alimentare

- **Captalan (brustur):** întăreşte bazofilele (un tip de celule albe) în timpul migrenelor.
- **Cayenne (boia):** alină durerile şi contribuie la menţinerea echilibrului histaminei.
- **Ceai de crizantemă:** calmează reacţiile alergice şi reduce histamina.
- **Coajă de salcie albă:** reduce inflamaţiile şi durerea.
- **Coenzima Q10 (CoQ10):** reduce inflamaţiile şi stimulează capacitatea nervilor de a transmite mesaje.
- **Ester-C:** această formă de vitamina C contribuie la eliminarea histaminelor din sânge şi la furnizarea unei cantităţi mai mari de oxigen zonelor care au nevoie de el. De asemenea, întăreşte sistemul imunitar.
- **Frunze de rozmarin:** ajută la protejarea vaselor de sânge.
- **Ginkgo biloba:** calmează reacţiile alergice şi reduce histamina.
- **Gura lupului:** alină nervii tensionaţi.
- **Kava-kava:** alină nervii iritaţi.
- **Magneziu:** reduce tensiunile la nivelul nervilor trigeminali şi în jurul acestora.
- **Rădăcină de valeriană:** relaxează nervul vag şi reduce hipertensiunea asociată cu durerile de cap.

- **Riboflavină (vitamina B2):** asistă nervii.
- **Roiniţa:** reduce inflamaţiile şi alină sistemul nervos central. De asemenea, ucide viruşii care pot inflama nervii.
- **Spilcuta:** echilibrează expansiunea vaselor de sânge în timpul crizelor, de pildă în timpul unui atac de migrenă.

STUDIU DE CAZ:

Ieşirea din întuneric

Erica a suferit de migrene încă de la vârsta de zece ani. Încă şi-o mai amintea pe prima: stătea în lumina puternică a reflectoarelor în timpul unei piese de teatru şcolare când i-a apărut o durere în spatele capului, care s-a intensificat brusc, iradiind în partea laterală a capului.

Mai târziu, Erica a aflat că singura modalitate de a face faţă unei migrene consta în a sta liniştită într-o cameră întunecată. Uneori, durerea trecea în partea opusă a capului. Alteori îi dădea o senzaţie de vomă. Pe măsură ce au trecut anii, migrenele au început să îi apară frecvent înaintea, în timpul sau imediat după ciclul menstrual. Ea a observat de asemenea că durerile îi apăreau adeseori atunci când călătorea cu maşina pe scaunul pasagerului sau atunci când rămânea până la ore târzii cu prietenii. Acelaşi efect îl aveau şi conflictele emoţionale de orice fel.

La ora actuală, Erica avea 30 de ani şi avea probleme cu iubitul ei vechi de trei ani.

Derek nu putea înţelege nevoia Ericăi de odihnă suplimentară şi de linişte. „Nu-mi place să merg pe vârfuri în propria mea casă", îi spunea el. De asemenea, nu putea înţelege de ce nu îl însoţea iubita lui atunci când dorea să bea ceva în oraş. Erica îi spunea că aceste ieşiri în oraş până seara târziu îi dădeau migrene, aşa că Derek ieşea fără ea, trimiţându-i apoi SMS-uri în care îi spunea cât de nobil este pentru că nu se cuplează cu fata de la bar. Acest lucru o irita pe Erica. Aceasta îl

riposta, iar cei doi aveau un schimb de mesaje furioase până când pe Erica o apucau durerile familiare și trebuia să se întindă.

Erica nu a simțit niciodată vreo ușurare de la nenumăratele medicamente pe care i le-a prescris doctorul ei. Ea a încercat să își schimbe dieta în funcție de articolele pe care le citea, dar nici această soluție nu a condus la vreun rezultat. În căutarea răspunsurilor, ea a consultat nenumărați neurologi, nutriționiști specializați în alergii alimentare, și chiar un psihoterapeut, atunci când a început să se simtă prea izolată și pierdută. Un doctor de medicină integrativă i-a diagnosticat Ericăi o abundență excesivă de *Candida* și i-a recomandat să scoată toate zaharurile din dieta ei... dar nici așa nu a obținut vreun rezultat real.

Când am primit apelul Ericăi, vocea ei era aproape șoptită. Mi-a spus că Derek se afla în camera alăturată și că ar fi luat-o peste picior dacă ar fi aflat că încă mai căuta modalități de a se vindeca. Avea chiar o teorie potrivit căreia Erica avea o mentalitate de victimă, iar „migrenele" ei nu erau altceva decât o schemă elaborată pentru a obține mai multă atenție.

Primul lucru pe care mi l-a transmis Spiritul a fost că această teorie este o prostie. Durerile ei erau cât se poate de reale.

Am continuat prin a-i spune Ericăi că Spiritul mi-a transmis că are un nivel ridicat de mercur în creier și în ficat, datorat în parte unei expuneri la acest metal greu din copilărie. Dar lucrurile nu se opreau aici. Erica suferea de asemenea de o deshidratare cronică și era alergică la ouă, lactate și la glutenul din grâu. Din cauza alergiilor, avea deficite majore de substanțe nutritive absolut esențiale pentru sistemul nervos, inclusiv de vitamina B_{12}, zinc, seleniu și molibden – toți cofactori ai producției electroliților.

Pentru a o ajuta pe Erica să se vindece, Spiritul i-a recomandat alimente bogate în potasiu pentru rehidratare, coriandru pentru eliminarea metalelor grele și suc de țelină proaspăt ca sursă de săruri minerale pentru sistemul ei nervos central, care avea mare nevoie de ele. Urmând acest protocol, Erica a început să se echilibreze rapid. Ea a evitat alimentele care pot declanșa migrene, menționate de-a lungul acestui capitol, a insistat asupra hidratării corecte și asupra odihnei, și a început să ia o parte din suplimentele amintite în secțiunea de „Plante medicinale și suplimente alimentare".

Pentru prima dată în 20 de ani, la ora actuală Erica nu mai știe ce înseamnă durerile de cap.

De asemenea, pentru prima dată în trei ani, ea a scăpat de Derek. Cu mintea mult mai limpede, ea și-a reevaluat relația și s-a decis să își stabilească standarde mai înalte în privința relațiilor.

CAPITOLUL 11

Zona Zoster – adevărata cauză a colitei, afecţiunilor încheieturii temporo-mandibulare, neuropatiei diabetice şi a altor boli

În lumea medicală, *zona zoster* pare un caz închis şi clasat. Medicii cred că pacienţii care suferă de această boală au o urticarie aşa cum scrie în manualele de medicină, dureri nervoase laterale sau de spate, şi cam asta-i tot.

Dacă aşa ar sta lucrurile, nu ar fi fost nevoie de acest capitol.

Adevărul este că virusul zonei zoster este responsabil pentru simptomele misterioase ale multor milioane de oameni, de la urticarii care îi lasă cu gura căscată pe dermatologi şi până la simptome neurologice precum

tresăririle, furnicăturile, arsurile, spasmele, migrenele cronice, durerile de cap și multe altele. Diferite variante ale virusului sunt responsabile pentru paralizia lui Bell (nervului facial), umerii încremeniți, durerile diabetice pe fond nervos, colite, arsuri vaginale, afecțiunile încheieturii temporo-mandibulare, boala Lyme și chiar scleroza multiplă diagnosticată greșit.

Zona zoster este o boală care conduce la febră, dureri de cap, urticarii, dureri ale încheieturilor, dureri musculare, dureri ale cefei, dureri acute pe nervi, dureri de tip arsuri pe nervi, palpitații la inimă și alte simptome la fel de neplăcute. Prima tulpină a virusului zona zoster a apărut la începutul secolului XX. Comunitățile medicale cred că zona zoster este cauzată de virusul *zoster*, o specie din familia herpesului. Acest lucru este corect.

Ce nu știu însă medicii este că nu există un singur tip de virus al zonei zoster, ci *31* de varietăți. Acest lucru este important, întrucât diferitele tipuri ale virusului cauzează simptome diferite. Pe de altă parte, comunitățile medicale nici măcar nu recunosc faptul că majoritatea cazurilor de zona zoster au o bază virală. Spre exemplu, oricare din varietățile mai agresive ale virusului pot cauza simptomele bolii Lyme... dar medicii continuă să creadă că această boală este cauzată de o *bacterie*. (Pentru mai multe informații legate de boala Lyme, vezi capitolul 16.)

Acest capitol vorbește despre cele 15 varietăți ale virusului de care suferă cei mai mulți oameni și care sunt aproape întotdeauna tratate incorect, uneori cu medicamente imunodepresive, steroizi și antibiotice care pot afecta dramatic calitatea vieții pacientului. Vei afla din acest capitol care sunt simptomele zonei zoster, cum se transmite și cum este activat virusul, calitățile unice ale fiecărei tulpini de zona zoster și care sunt cele mai eficiente tratamente pentru principalele două categorii ale virusului – cele care cauzează și cele care nu cauzează urticarii – astfel încât să poți identifica

și trata corect varietatea virusului de care suferi, ducând apoi o viață sănătoasă.

SIMPTOMELE ZONEI ZOSTER

Printre semnele faptului că ai putea suferi de zona zoster se numără: febra și frisoanele de tip gripal, durerile de cap sau migrenele, durerile de tip arsuri, mâncărimile, furnicăturile, petele roșii pe piele și/sau pustulele (bășici cu puroi).

Comunitățile medicale cred că ultimele două simptome – petele roșii pe piele și pustulele – însoțesc întotdeauna zona zoster. În realitate, ele caracterizează exclusiv una din varietățile virusului zonei zoster. Dacă un pacient prezintă pustule și bășici în zone neobișnuite, medicii nu consideră că suferă de zona zoster. Aceasta este o eroare comună de diagnosticare. Șapte din tulpinile zonei zoster *cauzează* astfel de urticarii în diferite părți ale corpului, deși nu neapărat în cele așteptate de medici.

Pe de altă parte, celelalte opt tulpini de zona zoster *nu* cauzează deloc urticarii. Prin urmare, dacă experimentezi majoritatea simptomelor zonei zoster, dar niciuna pe piele, iar medicul tău nu poate identifica motivul pentru care suferi, cel mai probabil ești victima unei varietăți a virusului care nu cauzează urticarii.

TRANSMITEREA ȘI ACTIVAREA VIRUSULUI ZONEI ZOSTER

La fel ca în cazul oricărui alt virus din familia herpesului, există multe modalități de a te molipsi de zona zoster. Este posibil să fi luat virusul de la mama ta când erai în pântec, printr-o transfuzie de sânge infestat, printr-un schimb de fluide corporale... și chiar de la sângele din degetul tăiat al bucătarului restaurantului în care ai servit masa!

Mitul varicelei

Contrar convingerilor curente ale comunităților medicale, o modalitate sigură prin care *nu* te poți molipsi de zona zoster este varicela. Mulți medici cred că dacă ai suferit cândva de varicelă, mai devreme sau mai târziu vei face zona zoster. Nu este însă cazul. Singurul lucru pe care îl are varicela în comun cu zona zoster este că ambele boli sunt cauzate de viruși din familia herpesului care provoacă urticarii. Varicela reprezintă însă o specie complet diferită de virus al herpesului prin comparație cu zona zoster. În esență, cei doi viruși nu au nimic comun.

Atunci de ce ni se spune că zona zoster este înrudită cu varicela? Aceasta este un prim exemplu de dezinformare acceptată cândva de comunitățile medicale pentru simplul motiv că *suna* adevărată și care între timp a fost integrată în teoria medicală oficială.

Starea latentă a virusului și activarea lui

Dacă ești infestat cu zona zoster, poate trece foarte mult timp până când afli acest lucru. Este posibil să fii un purtător al virusului pe o perioadă de cel puțin zece ani, dar chiar și de 50 de ani sau mai mult, înainte ca el să atace.

Virusul se ascunde într-unul din organele tale – de regulă în ficat – unde nu poate fi detectat de sistemul imunitar. El rămâne liniștit aici până când un eveniment traumatic, fizic sau emoțional, te slăbește și/sau îi asigură un mediu care îl face mai puternic. Uneori este suficient un simplu stres financiar sau o inimă zdrobită pentru ca virusul să se activeze.

Dacă ai un sistem imunitar excepțional de puternic, și/sau dacă stilul tău de viață nu include alți factori de activare a virusului, acesta poate rămâne în starea sa inactivă pe întreaga durată a vieții tale, fără a-ți cauza vreodată probleme.

Pe de altă parte, dacă sistemul tău imunitar este zdruncinat dintr-un motiv sau altul, virusul își poate părăsi locul în care se ascunde și poate începe să cutreiere prin corpul tău chiar înainte ca un factor de activare major să îl facă să atace. De cele mai multe ori, virusul infestează șira spinării în zona lombară, inflamând nervul sciatic. Prin urmare, dacă simți periodic dureri lombare care apar și dispar fără niciun motiv concret, este posibil ca acestea să se datoreze tranziției acestui virus din ficat în șira spinării tale.

Cea mai bună strategie împotriva atacurilor minore și majore ale virusului zonei zoster este cea preventivă, care constă în ferirea de situațiile care pot determina virusul să iasă din starea sa latentă.

ZONA ZOSTER ÎNSOȚITĂ DE URTICARII

Există șapte tulpini de zona zoster care cauzează urticarii. Pustulele rezultate sunt inestetice și dureroase, iar dacă se află în zonele asociate de medici cu zona zoster clasică, cel puțin vei primi un diagnostic corect de la aceștia. Există însă urticarii provocate de zona zoster care nu sunt identificate corect de medici, pentru simplul motiv că se manifestă în alte zone sau au alte tipare.

Cele șapte tulpini ale virusului manifestă simptome asemănătoare. Principalul lucru care le diferențiază este tipul de urticarie și zona în care apare aceasta.

Zona zoster clasică

Urticaria apare în zona dintre piept și tălpi. Poate fi vorba de o urticarie în zona lombară sau în partea de sus a feselor. Ea poate afecta de asemenea una din părțile laterale ale corpului, sau unul din picioare (niciodată amândouă). Aceasta este varietatea pe care o vezi în reclamele TV referitoare la această condiție și care este asociată (în mod greșit)

cu varicela. Este de departe tipul cel mai comun de zona zoster, iar medicii cred (în mod greșit) că este singurul tip.

Zona zoster pe partea superioară a corpului

Urticaria apare într-o zonă de la piept în sus, de pildă pe partea superioară a pieptului, pe umeri sau pe ceafă, dar niciodată pe brațe. Acest tip de urticarie este cel mai apropiat de varianta clasică a virusului.

Zona zoster pe ambele brațe

Urticariile apar exclusiv pe *ambele* brațe și pe *ambele* mâini. Ele au un tipar diferit, oarecum pătat, cu pustule mari și mici despărțite între ele.

Zona zoster pe un braț

Urticaria apare pe un singur braț. Poate fi oricare din brațe, dar *nu* amândouă. Și această varietate are un tipar diferit, oarecum pătat, cu pustule mari și mici despărțite între ele.

Zona zoster pe cap

Urticaria apare exclusiv pe creștetul capului și pe părțile laterale ale acestuia. Pustulele rezultate sunt mai mici decât cele cauzate de tulpinile descrise anterior și uneori pot avea mici „coarne" în partea de sus. Comunitățile medicale diagnostichează adeseori greșit acest tip de zona zoster ca o ciupercă ce trebuie tratată cu creme antifungice sau cu steroizi.

Zona zoster pe ambele picioare

Urticariile apar pe *ambele* picioare, dar nu și în altă parte a corpului. Ele au o formă diferită de cea standard, cu pustule care arată aproape ca niște constelații.

Zona zoster în zona vaginală

Această tulpină le afectează numai pe femei și cauzează o urticarie care apare în exteriorul, dar în apropierea vaginului, de pildă între rect și vagin, pe partea de jos a feselor sau în zona inghinală. Merită să insistăm puțin asupra acestei tulpini întrucât medicii o diagnostichează greșit ca un herpes cu transmitere sexuală... generând astfel dureri emoționale nenecesare pentru zeci de mii de femei. Principala modalitate de a deosebi între ele aceste boli constă în a ține cont de faptul că virusul zonei zoster cauzează dureri serioase, în timp ce herpesul genital – adică virusul herpes simplex 2 sau HSV-2 – este mult mai puțin dureros. Un alt indiciu este că virusul zonei zoster creează pustule relativ răspândite în zona genitală și/sau a feselor, în timp ce pustulele HSV-2 tind să formeze clustere în interiorul unei zone mai mici.

Neurotoxina virusului zonei zoster

Una din teoriile greșite legate de zona zoster spune că virusul înflorește chiar sub zona urticariei. Acest lucru nu se întâmplă niciodată. Virusul trăiește în țesuturi mult mai adânci, poziționându-se astfel încât să provoace inflamația cea mai eficientă posibil a sistemului nervos.

Totuși, el secretă o neurotoxină. În cazul celor șapte tulpini amintite mai sus, această otravă virală ajunge la nervii periferici și la piele, cauzând petele roșii iritabile, mâncărimile și pustulele care au făcut faimoasă această boală.

Deși cele șapte tulpini creează leziuni la nivelul nervilor pielii, dar și mult sub aceasta, care pot fi extrem de dureroase, ele reprezintă de fapt forma cea mai blândă a virusului zonei zoster. Dacă ai un sistem imunitar puternic și nu faci nimic pentru a-i da virusului apă la moară, corpul tău se poate vindeca singur de el.

ZONA ZOSTER FĂRĂ URTICARII

Există de asemenea opt tulpini ale virusului zonei zoster care *nu* provoacă urticarii, deși această informație le este complet necunoscută comunităților medicale.

Așa cum am mai spus, urticariile generate de primele șapte tulpini sunt cauzate de o neurotoxină (otravă) produsă de virus în timp ce acesta călătorește către nervii periferici și piele.

Și cele opt tulpini care nu generează urticarii produc o neurotoxină, dar aceasta nu avansează către nervii periferici mici și către piele, ci *în interior*, către nervii mai mari. Aceștia sunt deja inflamați de virus, dar neurotoxina îi inflamează și mai puternic, creând o presiune și mai mare asupra sistemului imunitar.

Dacă ai una din aceste varietăți ale virusului care nu produc urticarii, durerile interne sunt mai mari, iar deteriorarea nervilor este mai puternică decât în cazul molipsirii cu una din celelalte tulpini. Mai mult, aceste simptome nu vor fi însoțite de semne exterioare care să le spună medicilor că ești inflamat de virusul zonei zoster. În consecință, un astfel de medic te-ar putea acuza că simți dureri-fantomă și că te amăgești singur, și te-ar putea trimite la psihiatru.

Asta dacă ai noroc!

Dacă nu ai noroc, medicul te-ar putea crede și ar putea încerca să te ajute. Din păcate, tratamentele convenționale au de regulă efecte adverse, care *înrăutățesc* situația.

Spre exemplu, doctorul ar putea decide că suferi de o boală autoimună în care sistemul tău imunitar confuz îți atacă o parte corporală, confundând-o cu un invadator. Prin urmare, el ți-ar putea prescrie unul sau mai multe medicamente imunodepresive sau steroide, pentru a reduce severitatea atacului. Așa cum spuneam însă mai devreme, sistemul imunitar nu numai că nu este vinovat de nimic, dar este principalul tău mecanism de apărare împotriva adevăratei

surse a simptomelor. Prin urmare, medicamentele care îţi slăbesc sistemul imunitar îi dau virusului apă la moară, oferindu-i posibilitatea să se înmulţească nestingherit şi să devină substanţial mai puternic.

O situaţie încă şi mai rea este aceea în care doctorul tău crede că eşti atacat de bacterii şi îţi dă antibiotice, care îţi dau o dublă lovitură, slăbindu-ţi sistemul imunitar *şi* întărind virusul zonei zoster.

Cel mai bine este să te protejezi împotriva unor astfel de dezastre aflând caracteristicile celor opt tulpini ale virusului zonei zoster care nu produc urticarii.

Zona zoster care dă nevralgii (cunoscută şi sub numele de neuropatie diabetică)

Zona zoster care dă nevralgii este o tulpină a virusului care atacă în principal extremităţile inferioare, creând dureri pe nervi, amorţeală şi/sau dureri arzătoare în zona picioarelor şi a tălpilor. Boala este numită adesea *neuropatie diabetică* şi este identificată în mod greşit ca o complicaţie a diabetului. Acest mit medical foarte larg răspândit trebuie demistificat. Senzaţiile pe care le simte pacientul *nu* sunt o neuropatie, termen pe care medicii îl folosesc pentru a desemna moartea nervilor dintr-o anumită zonă. Aceşti nervi nu au murit deloc, ci sunt cât se poate de vii, dar foarte inflamaţi, dând astfel naştere unei nevralgii.

De altfel, nu există nici cea mai mică legătură între diabet şi aşa-numita neuropatie diabetică. (În 50% din cazuri, această varietate a virusului zonei zoster apare la pacienţi care *nu* au diabet.) Din păcate, medicii nu au nici cea mai vagă idee că au de-a face cu două probleme separate, aşa că fie nu fac nimic, fie încearcă să trateze nervii cu noi medicamente, întărind astfel virusul zonei zoster.

Zona zoster care generează mâncărimi înnebunitoare

Acest virus creează o senzație de mâncărime aflată într-o continuă mișcare și care nu poate fi scărpinată, întrucât irită nervi aflați mult sub piele, care nu sunt afectați de scărpinatul la suprafața acesteia. Această varietate a bolii nu este deosebit de dureroasă, dar mâncărimile continue în legătură cu care nu poți face nimic te pot înnebuni. Dacă virusul se înmulțește nestingherit din cauza unui sistem imunitar slăbit și/sau a altor factori, mâncărimile foarte severe te pot priva de un somn odihnitor, te pot împiedica să îți îndeplinești sarcinile de serviciu sau să duci o viață normală.

Zona zoster vaginală

Acest virus le afectează numai pe femei. El pătrunde adânc în interiorul pereților vaginali și inflamează nervii de aici. De asemenea, călătorește în interiorul vezicii urinare și al rectului, provocând haos. Durerile cauzate de el pot fi atât de mari încât pot fi comparate cu tortura.

Chiar dacă nu refuză să accepte întotdeauna aceste simptome, spunându-ți că există „numai în capul tău", doctorii le diagnostichează greșit, punându-le pe seama unui dezechilibru hormonal și încercând să le trateze cu hormoni. Dat fiind că virusul zonei zoster se hrănește cu hormonii, acest tratament transformă o situație deja cumplită într-una de-a dreptul oribilă. Foarte multe femei au suferit de-a lungul timpului de această varietate a virusului, dar industria medicală a continuat să o ignore.

Zona zoster care dă colită

Comunitățile medicale nu știu că acest virus este responsabil pentru aproape toate cazurile de *colită*, o condiție care

cauzează inflamarea severă și hemoragii la nivelul mucoasei interioare a colonului. Simptomele colitei includ durerile intestinale, scaunul cu sânge, slăbiciune și pierderea în greutate.

Colita a fost dintotdeauna o boală misterioasă și va continua să fie considerată astfel până când cercetările medicale vor descoperi că ea nu este altceva decât o varietate a zonei zoster. Până una alta, nimeni nu știe acest lucru! Și de această dată, societatea mai are de așteptat trei sau patru decenii până la aflarea adevărului.

Până atunci, medicii continuă să trateze colita cu imunodepresive sau și mai rău, cu antibiotice, care întăresc virusul. Steroizii pot genera remisiunea bolii, dar dat fiind că nu atacă direct virusul, aceasta este urmată adeseori de recidive.

Zona zoster care dă dureri mari la nivelul brațelor și picioarelor

Acest virus dă naștere unor dureri foarte intense la nivelul brațelor și picioarelor. Spre deosebire de tulpinile care provoacă urticarii și care atacă brațele și picioarele, în cazul acestei tulpini virusul inflamează nervii și conferă dureri mult sub piele, astfel încât medicii nu știu cum să îl identifice și să îl trateze.

Dat fiind că nu există o urticarie care să le indice virusul zonei zoster, ei prescriu de regulă medicamente inadecvate, care înrăutățesc situația.

Zona zoster care atacă gura, încheietura temporo-mandibulară, și paralizia lui Bell (nervului facial)

Acest virus afectează gingiile și/sau zona maxilarului. Este responsabil de asemenea pentru paralizia lui Bell (inflamarea virală a nervilor faciali) și pentru afecțiunile încheieturii temporo-mandibulare (generate de inflamarea nervului trigeminal). Medicii confundă adeseori aceste simptome cu

o problemă dentară, făcând operații de canal dentar inutile. Chirurgia dentară nu numai că nu ajută în astfel de cazuri, dar medicamentele care o însoțesc slăbesc sistemul imunitar, permițându-i astfel virusului să se înmulțească nestingherit.

Această veritabilă tortură vitală la nivelul gurii poate dura ani de zile.

Zona zoster care conduce la „umerii încremeniți"

Acest virus inflamează nervii de la nivelul umerilor, făcându-i să devină rigizi pe o perioadă care poate dura de la o lună la un an.

Această condiție este adeseori diagnosticată greșit ca o bursită infecțioasă, fiind tratată cu antibiotice... care nu fac decât să întărească și mai mult virusul. Unii medici realizează operații inutile, făcând astfel dovada că nu au habar ce se ascunde în spatele bolii.

Zona zoster care dă dureri arzătoare în întregul corp

Acest virus conduce la dureri atroce la nivelul întregului corp. El operează prin găsirea unui loc central în ganglionii situați adânc în sistemul nervos și își eliberează aici neurotoxinele, care se răspândesc în întregul corp, inflamând pretutindeni nervii. Inutil să mai spunem, acest lucru conduce la foarte multă anxietate și teamă... emoții negative care produc hormoni ai glandelor suprarenale ce hrănesc virusul, făcându-l și mai puternic.

Aceasta este una dintre cele mai teribile varietăți ale virusului, din fericire destul de rar întâlnită. Nu trebuie să uiți nicio clipă că organismul are întotdeauna capacitatea de a se vindeca singur, chiar și de această varietate puțin comună a virusului.

VINDECAREA VIRUSULUI ZONEI ZOSTER

Atacul oricărei varietăți a virusului zonei zoster este dureros și stresant. Indiferent dacă te-ai molipsit cu o varietate care produce sau nu urticarii, boala poate fi înnebunitoare.

Din fericire, există remedii simple, dar puternice pentru această condiție. Dacă vei respecta zilnic recomandările din această secțiune, fără nicio abatere, vei putea readuce virusul la starea sa latentă, făcându-l astfel inofensiv.

Durata acestui proces depinde de mai mulți factori, cum ar fi perioada de timp în care virusul s-a aflat în organismul tău, dacă te afli într-un mediu sănătos sau toxic (care hrănește virusul) și dacă sistemul tău imunitar este foarte afectat din cauza medicamentelor luate. În esență, procesul poate dura de la minim trei luni la un an și jumătate.

Ai grijă de tine și de sistemul tău imunitar printr-o alimentație corectă, prin exerciții fizice și dormind suficient. Pentru alte informații referitoare la procesul de vindecare, citește Partea a IV-a a cărții, „Cum te poți vindeca în sfârșit".

Alimente vindecătoare

Anumite alimente pot ajuta enorm organismul să se vindece singur de zona zoster (cu sau fără urticarii). Ele atacă diferitele tulpini ale virusului, susținând procesul de recuperare al corpului în urma atacurilor neurotoxinei, dinamizând sistemul imunitar, vindecând nervii și stimulând creșterea lor, alinând pielea iritată și detoxificând organismul. Alimentele ideale pe care trebuie să le cultivi în dieta ta sunt: afinele de pădure, nucile de cocos, papaya, merele roșii, perele, anghinarea, bananele, cartofii dulci, spanacul, sparanghelul, salata verde (varietățile verde închis sau roșii), fasolea verde și avocado.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **ALA (acid alfa-lipoic):** este un antioxidant care repară și fortifică porțiunile sistemului nervos afectate de virusul zonei zoster.
- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic):** repară și întăresc porțiunile sistemului nervos deteriorate de virus. Cumpără întotdeauna variantele vegetale ale acestui produs (nu cele din ulei de pește).
- **Frunze de urzică:** reduc durerile și inflamațiile generate de urticarii.
- **L-lizină:** blochează deplasarea și reproducerea virusului.
- **Lobelia:** ucide virusul atunci când intră în contact cu el.
- **Mac de California:** reduce inflamațiile și calmează nervii, împiedicându-i să se umfle și să intre în spasme.
- **Magneziu:** reduce inflamația și calmează nervii, împiedicându-i să se umfle sau să conducă la spasme. De asemenea, susține mușchii de lângă nervii deteriorați.
- **MSM (metilsulfonilmetan):** repară nervii contractați din cauza inflamației, redându-le flexibilitatea.
- **Rădăcina de lemn dulce:** este foarte eficientă în blocarea deplasării și reproducerii virusului.
- **Seleniu:** reface nervii deteriorați din imediata apropiere a pielii.
- **Splicuță:** reduce inflamațiile sistemului nervos.

- **Vitamina B12 (sub formă de metilcobalamina și/sau adenozilcobalamina)**: repară și întărește porțiunile sistemului nervos deteriorate de virus.
- **Zinc**: reduce inflamațiile datorate neurotoxinei produse de virusul *zonei zoster*.

STUDIU DE CAZ:

O durere la nivelul maxilarului

Terrence s-a bucurat întotdeauna de o sănătate relativ bună. Îi plăcea să joace tenis, să plece în drumeții cu prietenii săi și să lucreze foarte mult la compania de consultanță pe care o avea. La 51 de ani, lui Terrence i-a apărut însă o sensibilitate la nivelul maxilarului inferior. Ori de câte ori mestecă ceva pe partea respectivă, simțea o durere care îi iradia la nivelul întregii fețe.

Dentista sa a observat că are o plombă veche de metal într-unul din molari și a dat vina pe ea. „Ai o infecție bacteriană moderată la nivelul maxilarului", i-a spus ea. Soluția ei a fost să extragă plomba și să îi facă o operație de canal dentar.

După această procedură, starea lui Terrence s-a înrăutățit. Durerile i-au crescut, afectându-i întregul maxilar și făcând imposibilă mestecarea. Nici chiar medicamentele analgezice nu îi alinau prea mult acest disconfort. Într-o dimineață, Terrence s-a trezit cu falca foarte tensionată. De atunci, această tensiune nu a mai dispărut.

Când s-a întors la dentista sa, aceasta a tras concluzia că Terrence avea nevoie de alte operații dentare. Acesteia i s-a părut că molarul de lângă dintele asupra căruia efectuase operația de canal dentar necesita mai multă atenție. Era convinsă că și rădăcina acestui molar era pe moarte, așa că a executat o nouă operație de canal dentar. Durerile lui Terrence nu au dispărut nici după această operație. Dimpotrivă, s-au extins în zona gâtului și a umerilor.

Terrence s-a decis să consulte un chirurg oral. La început, acesta nu a știut ce să îi spună, dar în cele din urmă a conchis că cel mai probabil Terrence suferea de o boală a încheieturii temporo-mandibulare.

Deşi încheietura părea în regulă, durerile ar fi putut indica un început al bolii. Pentru eventualitatea unei infecţii bacteriene, chirurgul i-a prescris o serie de antibiotice. După două săptămâni în care a luat medicamente, starea lui Terrence nu s-a îmbunătăţit cu nimic.

Trecuseră deja opt luni de la începerea problemelor sale. Seara, Terrence avea nevoie de câteva ore pentru a putea adormi. Pe o scală de la unu la zece, el îşi evalua durerea la zece. Peste toate, partenerul de tenis al lui Terrence şi-a găsit un partener nou, iar la muncă facturile se acumulau. Nici ceilalţi prieteni nu îl mai invitau pe Terrence în oraş.

Într-o zi, Terrence şi-a sunat un prieten, pe Jim, pentru a-l invita la o cafea, dar acesta a confundat nevoia de socializare a lui Terrence cu o scuză.

– Nu-ţi face probleme, băiete, i-a spus el, doar Reggie crede că ne-ai abandonat.

Când Terrence a reacţionat indignat, Jim s-a grăbit să adauge:

– Glumeam, glumeam! Calmează-te şi fă-te bine, astfel încât să poţi veni cu noi în următoarea drumeţie.

Terrence se simţea învins de boală, singur, pierdut şi în căutare de răspunsuri.

În acel moment, el mi-a găsit site-ul pe Internet şi şi-a programat un consult telefonic. Încă de la prima scanare, Spiritul a constatat că suferă de o varietate a virusului zonei zoster care nu dă urticarii şi care îi inflama nervul trigeminal şi cel frenic, provocându-i dureri la nivelul maxilarului, feţei, cefei şi umerilor. Cauza nu era aşadar o afecţiune a încheieturii temporo-mandibulare, ci inflamarea nervilor care exercitau o presiune asupra maxilarului, generându-i acea tensiune pe care o simţea îndeosebi seara şi dimineaţa.

I-am explicat lui Terrence că a avut virusul de dinainte de prima operaţie de canal dentar. De fapt, l-a avut întreaga lui viaţă. Când primul dentist i-a scos plomba de metal, mercurul din aceasta a ajuns în corpul său, împreună cu anestezicul folosit pentru procedură. Aceste toxine i-au hrănit virusul zonei zoster, care s-a înmulţit rapid.

I-am recomandat imediat lui Terrence tratamentul pentru zona zoster cu plante medicinale şi alimente vindecătoare. Pentru a-l ajuta să îşi dinamizeze mai rapid sistemul imunitar, i-am recomandat de asemenea să evite o vreme alimentele care îi reduc acestuia eficienţa,

precum şi cele care stimulează virusul, cum ar fi produsele din porumb, uleiul de rapiţă şi proteinele din zer pe care i le recomandase antrenorul său spre consumaţie de două ori pe zi.

Aflarea cauzei reale a durerilor sale i-au anihilat lui Terrence teama alimentată de mister şi l-au ajutat să îşi redobândească încrederea că se va putea vindeca.

După o lună de regim, durerile lui Terrence au scăzut considerabil. După trei luni, ele au încetat complet.

Peste toate, Terrence şi-a făcut prieteni noi la ferma locală de unde îşi procura produse proaspete şi organice. În schimb, atunci când vechii prieteni îi trimiteau un e-mail întrebându-l dacă doreşte să vină cu ei într-o drumeţie, el nu se mai grăbea să le răspundă pe loc. Pe de altă parte, s-a înscris ca voluntar să facă reclamă fermei locale, pentru a răspândi astfel vestile despre puterea vindecătoare a fructelor în rândul celor dispuşi să îl asculte.

Capitolul 12

Tulburarea deficitului de atenție/hiperactivității și autismul

Afișarea unei duzini sau mai bine de simptome pentru a stabili dacă copilul tău suferă de o *tulburare a deficitului de atenție/hiperactivității* (ADHD) sau de *autism* nu reprezintă o modalitate productivă pentru a începe discuția noastră pe această temă. Există enorm de multă confuzie pe marginea acestui subiect. Nenumărate cărți, site-uri de Internet și articole publicate încearcă să trateze subiectul ADHD și indicatorii autismului, iar eu nu doresc să sporesc și mai mult confuzia.

Intuiția unei mame este cel mai bun instrument de identificare a ADHD și a autismului. Legătura dintre mamă și copilul ei reprezintă o forță spirituală care nu poate fi ruptă. Mamele își cunosc copiii mai bine decât oricine altcineva, iar acest lucru nu se va schimba niciodată. Ele știu că tulburările de atenție nu au nimic de-a face cu încăpățânarea, egoismul sau lipsa de sensibilitate a copilului lor și că acesta

nu are nicio altă alternativă, căci *la baza comportamentului* său stau cauze mai profunde.

Instinctul unei mame depășește cu mult toate sistemele clinice inventate pentru a-l diagnostica pe copii, precum și toate broșurile informative, evaluările profesorilor și judecățile critice ale celorlalți părinți ai colegilor de școală ai copilului lor. Intuiția mamei îi spune acesteia în ce măsură suferă copilul ei de ceva mai grav decât de simplele dureri ale procesului de creștere.

Zeci de milioane de copii suferă de ADHD și de autism, iar acest număr crește într-un ritm alarmant. Am scris acest capitol îndeosebi pentru părinții și îngrijitorii copiilor care suferă de ADHD și de autism, oameni care știu cât de frustrant poate fi să încerce să înțeleagă comportamentul copiilor lor, dar și să nu obțină răspunsurile și sprijinul pe care le așteaptă de la lumea exterioară.

Capitolul le-ar putea fi la fel de util inclusiv adulților care suferă de aceste afecțiuni.

Indiferent dacă te încadrezi sau nu în aceste categorii, acest capitol te va ajuta să înțelegi mai bine ADHD-ul și autismul, furnizându-ți informații care depășesc cu mult tot ce cunosc la ora actuală comunitățile medicale, dar și diferite opțiuni pentru tratarea celor două afecțiuni.

AVANTAJELE ASCUNSE ALE ADHD ȘI AUTISMULUI

Dacă ești familiarizat cu caracteristicile asociate cu ADHD și autismul, știi probabil că aceste condiții depășesc cu mult simpla agitație neastâmpărată din când în când, incapacitatea de a fi atent în anumite momente și dificultățile ocazionale de comunicare.

De asemenea, ai citit și ai auzit probabil despre cele două tipuri de ADHD. Primul este *incapacitatea de a fi atent*. Acesta este tipul asociat cu expresia devenită clasică: *tulburarea*

deficitului de atenţie (ADD). Cele care experimentează mai frecvent acest tip de ADHD sunt fetele. Boala rămâne adeseori nediagnosticată, observatorii grăbindu-se să le etichetze pe sărmanele fete care suferă de ea drept „neatente" sau „aeriene". Al doilea tip de ADHD este *hiperactivitatea* şi *impulsivitatea*. El este mai manifest la băieţi, deşi şi fetele pot suferi de această condiţie.

Neatenţia, hiperactivitatea şi impulsivitatea sunt considerate ADHD numai atunci când sunt atât de extreme încât copilul are dificultăţi în a funcţiona la şcoală, acasă sau în alte condiţii. Dacă simptomele merg cu un singur pas mai departe, ele se încadrează deja în categoria autismului.

Se întâmplă adeseori ca un copil să aibă ambele tipuri de ADHD, fie oscilând între acestea, fie manifestându-le în acelaşi timp. Spre exemplu, el îşi poate uita tot timpul pachetelul cu mâncare în autobuzul şcolii şi *în acelaşi timp* poate fi complet neatent la ore.

Există însă şi unele avantaje ale ADHD şi ale autismului. Copiii care suferă de aceste condiţii au adeseori o intuiţie foarte mare, pot fi excepţional de creativi, au o capacitate ieşită din comun de a vedea dincolo de suprafaţa lucrurilor şi – deşi acest lucru nu este acceptat de perspectiva tradiţională asupra bolii – au capacitatea de a-i „citi" cu uşurinţă pe oameni. Adeseori, copiii care suferă de ADHD sau de autism gândesc mai rapid, simt mai profund şi sunt mai intuitivi şi mai artistici decât ceilalţi, în parte şi datorită răbdării lor limitate de a acţiona în maniera „standard". (Există de asemenea raţiuni fiziologice pentru care aceste trăsături se dezvoltă în tandem cu binecunoscutele dificultăţi ale tulburării deficitului de atenţie/hiperactivităţii şi autismului, pe care le vom descrie în secţiunea următoare.)

Adevărul este că ADHD şi autismul produc noi generaţii de copii care vor fi mai bine echipaţi pentru a rezolva problemele umanităţii şi pentru a-i imprima acesteia un curs mai bun. Prin anii 70 a fost creată o expresie pentru a-i desemna

pe acești copii: *copiii indigo*. Este vorba de copii cu înzestrări cu totul speciale, cum ar fi geniul și intuiția de excepție... iar în unele cazuri chiar cu anumite capacități paranormale cum ar fi telepatia.

Deși viața copiilor indigo (și a familiilor lor) este mai dificilă decât a celorlalți din cauză că sunt diferiți, acest lucru le amplifică totuși șansa de a duce o viață ieșită din comun.

CE CAUZEAZĂ ADHD ȘI AUTISMUL

O concepție greșită foarte populară spune că ADHD și autismul sunt rezultatul unui mediu intestinal deficitar. Perspectiva curentă pornește de la premisa că la baza comportamentului hiperactiv, neatent, impulsiv sau antisocial al copiilor stau *Candida*, diferite drojdii, mucegaiuri și bacterii nocive, și că îmbunătățirea florei intestinale va îmbunătăți sănătatea creierului copilului, alinându-i acestuia simptomele.

Această teorie nu face decât să distragă atenția de la adevărații factori de influență. De bună seamă, orice om are de câștigat în urma purificării tractului său intestinal, dar în cazul ADHD și autismului, această îmbunătățire a mediului intestinal cu probiotice și alimente bogate în probiotice nu reprezintă decât un pas minor în direcția bună, întrucât nu tratează cauza care stă la baza ADHD și autismului: metalele grele toxice.

Mai exact, ADHD și autismul apar din cauza mercurului (în principal) și aluminiului (secundar) care ajung în canalul cerebral median ce divide între ele cele două emisfere.

Poate că te gândești că este greu să fii expus în mod semnificativ la aceste metale grele în doar câțiva ani de viață. În realitate însă, mercurul este o neurotoxină mult mai larg răspândită decât se crede și care ajunge cu ușurință în organismul uman fără ca medicii să bage de seamă. Comunitățile medicale au datoria să se trezească și să recunoască această contaminare masivă cu mercur.

Mercurul este principala cauză a ADHD și autismului la copii în secolul XX. (De altfel, mercurul este responsabil inclusiv pentru majoritatea bolilor însoțite de convulsii.) Până la eliminarea mercurului din sistem, aceste boli vor continua să afecteze milioane de copii noi în fiecare an.

Este foarte ușor ca un nou-născut să preia metalele grele din organismul mamei sale încă din pântec, iar pentru un tată să transmită aceste metale grele în momentul concepției, căci părinții au acumulat de regulă aceste metale decenii la rând, la fel ca propriii lor părinți, iar mercurul tinde să se transmită de la o generație la alta, în unele cazuri secole la rând, atât timp cât oamenii nu fac nimic pentru a se detoxifica.

Genetica nu are nimic de-a face cu ADHD și cu autismul. Spuneam în capitolele anterioare că teoria bolilor autoimune, potrivit căreia corpul se atacă singur, este greșită și nu face altceva decât să dea vina pe persoana bolnavă pentru boala sa. Ei bine, teoria genetică reprezintă un țap ispășitor asemănător. Aruncarea vinei pe ADN-ul copilului echivalează cu acuzarea esenței acestuia pentru ADHD-ul și/sau autismul de care suferă, ceea ce este absolut regretabil. Motivele pentru care ADHD și autismul se transmit într-adevăr de la o generație la alta este transferul inter-generațional al mercurului și tiparele familiale ale expunerii la metale grele toxice.

Este foarte ușor să fii expus la metalele grele implicate în declanșarea ADHD și autismului. Majoritatea dozelor cu băuturi răcoritoare carbogazoase sau cu bere sunt produse din aluminiu, folia de aluminiu este foarte populară în bucătăriile oamenilor și multe case sunt înconjurate cu garduri din aluminiu. Aluminiul și mercurul există de asemenea în pesticide, fungicide și erbicide.

Un alt factor cheie în producerea ADHD și autismului este locația fizică în care se instalează aceste metale grele toxice.

Canalul cerebral median

Canalul median al creierului este localizat chiar între cele două emisfere. Această linie de mijloc arată ca un canal deschis, prin care nu trece însă apa, ci energia. Ceea ce nu știu încă medicii este că acest canal formează o conexiune energetică metafizică între cele două emisfere cerebrale, permițând schimbul de informații între acestea. Vor mai trece multe decenii până când medicina oficială va descoperi acest lucru.

Copiii au un canal median liber, care le permite să comunice simultan cu alte ființe și cu lumile spirituale, inclusiv să vadă lucruri pe care adulții nu le mai pot vedea, cum ar fi îngerii și prietenii imaginari.

Atunci când metalele grele toxice pătrund în canalul cerebral median, care ar trebui să fie deschis și liber, ele blochează transmisiile electrice și metafizice dintre cele două emisfere. Acest lucru silește creierul copilului să caute modalități alternative de a permite acest schimb. El se adaptează la situație, iar copilul începe să acceseze inconștient zone ale creierului său pe care cei mai mulți dintre oameni nu le folosesc niciodată (cel puțin, nu până când cresc). Energia electrică și metafizică are dificultăți în a-și găsi calea pe acest teritoriu nemarcat. Impulsurile electrice ale nervilor încep să activeze neuroni și neurotransmițători pe căi neuronale care nu ar trebui activate înainte de 18 ani.

În esență, autismul este o formă mai avansată și mai complicată de ADHD. Metalele grele toxice sunt prezente în cantități mai mari în canalul cerebral median, acumulându-se în straturi inegale. Acest lucru explică de ce există un spectru al autismului și de ce se manifestă acest sindrom cu intensități diferite de la un copil la altul. Problema este direct legată de cantitatea de metale grele din canal și de locațiile în care s-au acumulat acestea. În cazul autismului (prin comparație cu ADHD), mai multe straturi suplimentare de

mercur interferează într-o mai mare măsură cu energia electrică şi metafizică ce încearcă să pună în legătură între ele cele două emisfere.

Pentru a înţelege cum funcţionează ADHD şi autismul, imaginează-ţi Marele Canion. În interiorul şi în jurul acestuia există o relaţie simbiotică între elementele fizice şi cele metafizice. Canionul este străbătut de apă, vântul suflă deasupra lui, există câmpuri electrice generate de furtuni şi de Pământ, la care se adaugă lumina şi căldura Soarelui. Toate aceste elemente se combină şi transformă canionul într-o forţă vizibilă, energetică şi spirituală. Canalul cerebral median este similar Marelui Canion. Foarte multe elemente interacţionează simultan pentru a-l face să funcţioneze.

Ce crezi că s-ar întâmpla însă dacă ceva ar modifica mediul iniţial al Marelui Canion, de pildă dacă cineva ar începe să arunce cu bolovani uriaşi şi cu butoaie din metal în el? Totul s-ar schimba. Vânturile ar trebui să îşi schimbe traseele, lumina soarelui s-ar refracta în unghiuri diferite, nemaiajungând în anumite zone, dar luminând ascunzişuri şi unghere care nu au văzut această lumină de mii de ani. Chiar şi sunetele din interiorul şi din jurul canionului s-ar schimba. Întreaga frecvenţă a locului s-ar schimba odată cu adaptarea diferitelor elemente.

Exact acest lucru se întâmplă atunci când metalele grele toxice pătrund în canalul cerebral median al copilului. Acesta începe să se comporte într-o manieră neaşteptată, adaptându-se la materialele suplimentare care îi blochează comunicarea internă. Cu alte cuvinte, copilul învaţă să îşi acceseze părţi diferite ale creierului său.

Neuroni cerebrali special evoluaţi

Copiii care suferă de ADHD şi de autism îşi dezvoltă neuroni cerebrali speciali, îndeosebi la nivelul lobului frontal. Aceştia facilitează comunicarea cu ceilalţi oameni şi

capacitățile intuitive de „citire" a oamenilor (intuirea gândurilor și sentimentelor acestora). Acest lucru poate părea surprinzător, întrucât copiii care suferă de ADHD și autism pot manifesta calități antisociale care îi fac să pară închiși în sine. În realitate, focalizarea lor asupra propriei persoane și asupra intereselor lor personale reprezintă o modalitate de a evita să se simtă copleșiți de abundența de informații pe care le percep de la cei din jur. Această focalizare ascunde puternica dezvoltare intuitivă a acestor copii.

Lor li se formează neuroni noi nu doar în lobul frontal, ci și în alte părți ale creierului, cum ar fi sistemul limbic, care procesează comportamentele, emoțiile și dorințele. Noii neuroni evoluați sunt ușor de excitat, fapt care explică agitația și celelalte probleme asociate cu ADHD. Acest lucru este încă și mai adevărat în cazul copiilor autiști, care își formează foarte mulți astfel de neuroni evoluați și adaptabili.

Vârsta și dezvoltarea creierului

Această suită de evenimente – acumularea de metale grele toxice în canalul median dintre cele două emisfere cerebrale, urmată de accesarea unor porțiuni nefolosite ale creierului (întrucât energia comunicării și informațiile nu pot traversa canalul central) și de dezvoltarea unui număr mare de neuroni evoluați – se petrece de regulă până la patru ani. În acest moment, copilul devine un copil indigo.

Din fericire, metalele grele toxice, cum ar fi mercurul, pot fi eliminate din creierul copilului prin dietă și prin alte tehnici de detoxificare în orice moment, până la vârsta de 18 ani (mai mult sau mai puțin). În acest caz, „puterile" copilului indigo rămân intacte, dar eliminarea metalelor grele pune capăt ADHD-ului sau autismului. În acest fel toată lumea are de câștigat, întrucât copilul rămâne ieșit din comun, dar nu mai este nevoit să treacă prin dificultățile asociate cu aceste condiții.

În jurul vârstei de 18 ani, linia mediană dintre cele două emisfere cerebrale se închide. Emisferele încep să se împingă reciproc, limitând fluxul liber și ușor de energie, și implicit informațiile spirituale care circula între cele două părți ale creierului, specifice copilăriei. Aceasta etapa este normală și face parte integrantă din procesul de creștere și maturizare. Ea reprezintă maniera corpului de a se focaliza asupra responsabilităților specifice stării de adult. Din păcate, acest proces prinde la mijloc metalele grele precum mercurul, care s-au acumulat în canalul median.

Daca ești un adult care suferă de ADHD sau de autism, cel mai probabil vei continua să ai o forma a acestei condiții, daca nu vei încerca din răsputeri sa continui eliminarea metalelor grele toxice din sistemul tau și dacă nu vei evita expunerea la alte metale grele. În cazul celor mai mulți dintre oameni, ADHD și autismul pot fi considerate condiții ce permit un stil de viata mai degrabă diferit decât negativ prin comparație cu ceilalți oameni. Totuși, dacă suferi de un ADHD sau de un autism sever, care interferează cu viata și cu relațiile tale, poți urma recomandările din secțiunea următoare pentru a le diminua efectele.

De asemenea, dacă ești părintele unui copil care suferă de ADHD sau de autism, vei afla din secțiunea următoare ce trebuie să faci pentru a trata această condiție.

TRATAREA ADHD-ULUI ȘI AUTISMULUI

Doctorii prescriu de regula amfetamine pentru tratarea ADHD. Acest tratament pare complet nelalocul lui, caci amfetaminele sunt stimulente, acesta fiind ultimul lucru de care ar avea nevoie un copil hiperactiv care nu se poate concentra.

Prescrierea de amfetamine îmi reamintește de o practica de la sfârșitul secolului al XIX-lea, când copiilor le era administrat Siropul de Calmare al Doamnei Winslow atunci când

nu erau cuminţi. Siropul îi liniştea într-adevăr rapid pe copii, întrucât conţinea morfină. În cele din urmă, când s-a stabilit că această substanţă narcotică este periculoasă pentru copii, produsul a fost retras de pe piaţă.

Când doctorii prescriu amfetamine pentru a-i ajuta pe copii să se concentreze pe perioade scurte, procedeul dă rezultate, spre uimirea comunităţilor medicale, care nu ştiu de ce.

Cheia acestui mister este dezvoltarea excepţională a creierului acestor copii. Accesarea porţiunilor de regulă nefolosite ale creierului şi producerea unui mare număr de neuroni evoluaţi şi adaptabili necesită o cantitate de glucoză (care este principala hrană a creierului) de 2-3 ori mai mare decât cea de care are nevoie un creier obişnuit. Există o posibilitate destul de mare ca un astfel de copil să nu primească suficientă glucoză pentru a-şi hrăni creierul, acest lucru fiind în mare măsură responsabil pentru comportamentul său de tip ADHD. Amfetaminele stimulează glandele suprarenale să producă adrenalină, pe care creierul o acceptă în locul glucozei, alimentându-şi astfel activităţile. Pentru a circumscrie metalele grele toxice din creier, precum mercurul, adrenalina forţează impulsurile electrice ale nervilor să se activeze într-un ritm alarmant. Acest lucru stabilizează ADHD-ul copilului şi îl ajută să se concentreze, deşi doar pe moment.

Problema este că amfetaminele creează o povară uriaşă pentru glandele suprarenale (ca să nu mai vorbim de celelalte organe inundate în mod regulat cu adrenalină). Dacă acest medicament este luat ani la rând, mai devreme sau mai târziu glandele suprarenale devin epuizate şi instabile, fapt care poate conduce la foarte multe probleme. Am vorbit adeseori cu tineri adulţi care au probleme cu glandele suprarenale, suferind de o oboseală extremă şi de anxietate, din cauza amfetaminei prescrise de medici.

O soluţie mai bună pe termen lung pentru ADHD şi autism constă în a-ţi hrăni copilul cu cantităţi mari de fructe proaspete, de preferinţă organice. În acest fel îi vei oferi

suficienta glucoza, de cea mai buna calitate posibila. (Vezi si capitolul 20, „Teama de fructe".) Fii creativ si ajuta-ți copilul să își faca o obișnuință din a mânca fructe, de pildă prin amestecarea cu blenderul a bananelor congelate până când obții consistența unei înghețate.

La ora actuala, trendul dietetic asociat cu managementul ADHD-ului si autismului consta în eliminarea cerealelor și zaharului. Aceasta decizie este înteleapta, dar numai daca zaharurile eliminate sunt înlocuite cu fructele. Un alt trend se referă la dieta chetogenica bogata în grăsimi. Și de aceasta dată, doctorii care se tem de zahar recomanda această dieta, desi aceasta nu este deloc benefică. Ea conduce la o (eventuala) îmbunatațire temporara, dar numai pentru ca conținutul ridicat de grasime silește glandele suprarenale să secrete adrenalina, care îi permite copilului sa se concentreze mai bine o vreme. În final, ea conduce însa la epuizarea glandelor suprarenale. În cazul în care copilul tau nu primește zahăr din fructe (în forma sa naturala), el va continua să aibă probleme cu simptomele ADHD-ului și autismului.

Daca copilul tau simte nevoia să consume mari cantitați de alimente bogate în zahar sau în amidon, cu foarte multe calorii, cum sunt cartofii prăjiți sau prăjelile în general, poți fi convins că aceasta este maniera creierului său de a-i spune că are nevoie de glucoza. Problema este că pe lângă faptul ca contine cel mai nociv tip de zahăr, complet lipsit de alte substanțe nutritive, mâncarea de tip „fast-food" contine inclusiv uleiuri rânceede din plante modificate genetic, care împiedica zaharul sa ajunga la creier. De aceea, astfel de „tratații" nu au efecte benefice asupra ADHD-ului și autismului.

De fapt, pe lânga eliminarea dulciurilor tradiționale, la modul ideal ar trebui sa elimini *toate* produsele din grâu și care conțin gluten din dieta copilului tău, precum și aditivii și alimentele toxice, precum porumbul, MSG și aspartamul. (Vezi în aceasta direcție capitolul 19, „Ce nu trebuie să mănânci".)

În plus, ferește-ți copilul de orice alte tipuri de otrăvuri, în special de metalele grele toxice. (Vezi în această direcție capitolul 18, „Eliberează-ți creierul și corpul de toxine".) Întreabă-te întotdeauna la ce îți expui copilul.

În sfârșit, încearcă să îți obișnuiești copilul să consume zilnic plante medicinale, suplimente și alimente vindecătoare, din lista care urmează. Ce-i drept, circa 85% dintre copiii care suferă de ADHD sau de autism nu vor fi dispuși să coopereze. De aceea, dacă ești de părere că copilul tău ar putea beneficia de pe urma consumului acestor produse, fii inventiv și prezintă-i-le într-o manieră cât mai atrăgătoare (sau camuflează-le). Angrenează-ți inclusiv copilul în acest proces, modelându-ți abordarea în funcție de dorințele și de personalitatea lui. O mamă știe cel mai bine cum să satisfacă interesele copilului său. Orice copil este unic și uimitor din toate punctele de vedere, așa că avansează din mers și încearcă tot ce îți stă în puteri.

Alimente vindecătoare

Dieta este un factor cheie în procesul de recuperare de pe urma ADHD-ului și autismului. Există alimente extrem de benefice pentru eliminarea metalelor grele și a altor toxine din organism, vindecarea țesuturilor cerebrale, susținerea transmisiei semnalelor între neuroni, furnizarea de glucoză către creier, calmarea minții și întărirea sistemului nervos central. Printre acestea se numără: afinele de pădure, coriandrul, uleiul de cocos, țelina, bananele, murele, avocado, căpșunile și semințele de in.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic)**: contribuie la repararea și la creșterea neuronilor. Cumpără întotdeauna un produs vegetal (nu varianta din ulei de pește).

- **Ester-C:** această formă de vitamina C contribuie la repararea neurotransmițătorilor deteriorați și dinamizează glandele suprarenale. De asemenea, ajută la purificarea ficatului și la eliminarea toxinelor.
- **GABA (acid gama-aminobutiric):** întărește neuropeptidele și neurotransmițătorii, și calmează sistemul nervos central.
- **Ginkgo biloba:** contribuie la eliminarea mercurului din creier și reduce inflamațiile la acest nivel.
- **Ginseng:** fortifică glandele suprarenale.
- **Magneziu:** stimulează capacitatea de a gândi, învăța, citi și vorbi, precum și memoria. De asemenea, calmează sistemul nervos central.
- **Melatonină:** reduce inflamațiile din creier. De asemenea, ajută la repararea și la creșterea neuronilor.
- **Probiotice:** echilibrează și susțin sistemul digestiv, stimulând astfel indirect sistemul imunitar. Poți alege orice brand de produse naturale și de foarte bună calitate.
- **Roiniță:** reduce inflamațiile și alină sistemul nervos central. De asemenea, ucide virușii, bacteriile și ciupercile care pot inflama tractul intestinal, generând alergii alimentare.
- **Spirulina (de preferință din Hawaii):** este esențială pentru eliminarea metalelor grele din creier. De asemenea, ajută la creșterea neuronilor noi și la întărirea neurotransmițătorilor.
- **Vitamina B12 (sub formă de metilcobalamină și/sau adenozilcobalamină):** stimulează creierul și sistemul nervos central.

- **Vitamina B-Complex:** hrănește și susține creierul și trunchiul cerebral.
- **Zinc:** fortifică sistemul endocrin, inclusiv glandele suprarenale, tiroida și talamusul. La rândul lui, acest sistem susține neurotransmițătorii.

STUDIU DE CAZ

Rezultatele eforturilor unei mame

Când era copil, Jonathan avea dificultăți de comunicare cu prietenii, familia și profesorii de la școală. Nu se înțelegea prea bine nici cu sora sa mai mică. Nu putea sta nicio clipă locului, iar concentrarea era o sarcină aproape imposibilă pentru el. La vârsta de cinci ani, a fost diagnosticat cu ADHD.

Mama lui Jonathan, Alberta, era principala lui sursă de suport în viață. În următorii 13 ani, ea s-a dedicat aflării adevăratelor cauze ale problemelor fiului ei și susținerii sănătății și fericirii lui. În acest scop, a ținut un jurnal cu toate simptomele manifestate de Jonathan, cu toți medicii și terapeuții pe care i-a consultat, cu toate dietele și cu toate medicamentele pe care i le-au prescris aceștia, inclusiv cu popularele amfetamine.

Soțului Albertei îi plăcea să glumească spunând că indiferent cât de bine se concentra în anumite zile Jonathan, el era la fel ca Rudolph[1]: nu se integra niciodată în jocurile celorlalți reni. De bună seamă, unul din motive era și faptul că colegii săi de la școală nu îl includeau niciodată în jocurile lor. Un altul era că Jonathan avea interese mult mai avansate și mai intense decât ceilalți copii de vârsta sa.

Deși comportamentul lui Jonathan oscila între ADHD și o formă ușoară de autism, Alberta era conștientă că fiul ei era un copil genial și foarte intuitiv. De îndată ce a găsit într-o carte o descriere a „copiilor indigo", ea a început să îl considere astfel.

Alberta nu a uitat niciodată un moment în care Jonathan, la vârsta de șapte ani, stătea în spatele mașinii sale, purtând blugi, un tricou albastru

[1] Unul din renii lui Moș Crăciun. (n. tr.)

și adidașii săi favoriți, despre care spunea că se potrivesc cu restul ținutei sale. În timp ce Alberta stătea pe scaunul din față al mașinii, înregistrând pe un reportofon detaliile ultimei întâlniri cu consilierul școlii, Jonathan a început să vorbească cu el însuși: „Nimeni nu mă înțelege. Am nevoie de ceva mai mult timp ca să mă adaptez la această lume."

În timpul primilor ani ai adolescenței lui Jonathan, Alberta a găsit un specialist în medicina funcțională care obținea anumite rezultate lucrând cu copiii de acest fel. Dr. Duval i-a spus că ADHD-ul și comportamentul autist de tip borderline al lui Jonathan era legat de problemele sale cu flora intestinală, respectiv cu foarte multele bacterii neproductive și insuficient de benefice. El era convins că cerealele făceau parte integrantă din problemă, așa că i-a recomandat Albertei să elimine din alimentația lui Jonathan toate produsele din grâu, orz, ovăz, secară și așa mai departe, dar și dulciurile concentrate și lactatele, precum laptele, brânzeturile și untul. I-a recomandat în schimb foarte multe verdețuri precum varza kale (creață) și alte legume, ceva nuci și semințe, și oricâtă carne de porc, vită, pui și pește. Ca suplimente, dr. Duval i-a prescris câteva probiotice avansate pentru corectarea a ceea ce el numea „un mediu intestinal nesănătos", precum și o serie de suplimente care susțin sistemul imunitar.

Jonathan a fost unul din acei copii rar întâlniți dispuși să accepte orice tip de hrană. Deși Alberta a auzit de la celelalte mame că era aproape imposibil să le influențeze obișnuințele alimentare ale copiilor lor, lui Jonathan nu i-a păsat că mama sa i-a scos grâul din alimentație, înlocuindu-l cu verdețuri precum varza kale, cu nucile, semințele și celelalte alimente despre care dr. Duval spunea că îmbunătățesc activitatea creierului.

De-a lungul anilor, capacitatea de concentrare și de comunicare a lui Jonathan s-a îmbunătățit suficient de mult pentru a-i permite acestuia să treacă prin școala elementară și prin liceu. În anumite perioade, Alberta îl educa acasă, iar mai târziu i-a angajat meditatori. Ambele inițiative s-au dovedit cruciale pentru succesele școlare ale lui Jonathan.

Totuși, la vârsta de 18 ani, băiatul încă se mai lupta cu simptomele sale. Alberta spera ca fiul ei să urmeze colegiul, dar amândoi erau îngrijorați (chiar că Jonathan nu recunoștea acest lucru) în legătură cu comportamentul lui departe de casă, fără susținerea constantă a

Albertei. Ar fi fost nevoie de un miracol pentru ca el să nu depindă de amfetamine și de alte stimulente.

Ultimii 18 ani au fost dificili pentru Alberta, dar aceasta nu ar fi schimbat niciun minut din viața ei cu altceva. Ori de câte ori se simțea prea frustrată, ea își aducea aminte de copilul de șapte ani din spatele mașinii sale, care spera ca lumea să ajungă să îl înțeleagă. Odată, la o întâlnire părinți-profesori de la școala fiului ei, Alberta a intrat în vorbă cu o altă mamă, al cărei copil se afla într-o situație similară cu Jonathan. Femeia i-a dat Albertei numărul meu de telefon, iar ea și-a făcut o programare.

La prima noastră întâlnire, am vorbit numai cu Alberta, și deși Jonathan nu era de față, i-am putut face o scanare. I-am spus Albertei că principalele vinovate pentru condiția fiului ei erau metalele grele, în principal mercurul. Specialistul în medicină funcțională și ceilalți medici au reușit într-adevăr să îi îmbunătățească lui Jonathan simptomele cu aproximativ 40%. Procesul de vindecare nu s-a putut produce complet deoarece niciunul din medici nu a sesizat cauza cea mai importantă: metalele grele toxice din organismul lui Jonathan.

O cantitate substanțială de mercur era captivă în canalul median dintre cele două emisfere cerebrale ale lui Jonathan. (Cercetările medicale nu vor explora acest aspect încă 2-3 decenii de acum înainte.) Dat fiind că Jonathan avea deja 18 ani, cele două emisfere începeau să se strângă una în cealaltă, închizând canalul. Din fericire, încă mai exista suficient loc pentru a obține rezultate radicale.

Alberta s-a simțit ușurată că m-a sunat la timp, dar alarmată de ceea ce s-ar fi întâmplat dacă m-ar fi sunat doar un an mai târziu. I-am dat asigurări că am fi putut obține rezultate remarcabile chiar dacă am fi început programul de detoxificare la o vârstă mai avansată a lui Jonathan.

Dat fiind că grăsimile din sânge împiedică glucoza atât de prețioasă să ajungă la creier, am redus conținutul în grăsimi din dieta lui Joantahan, care în cazul lui lua forma proteinelor de origine animală. Din cauza contaminării cu metale grele din creierul lui Jonathan, în toți anii de dinainte creierul lui ar fi avut nevoie de o cantitate de glucoză de două ori mai mare decât cea pe care a primit-o. Alberta a recunoscut că Jonathan a fost întotdeauna atras de dulciuri, părând să se concentreze mai ușor atunci când le consuma, deși aceste momente nu durau niciodată prea mult înainte ca zaharurile concentrate să îi scadă și mai mult glicemia.

Am fost de acord cu observația ei și i-am confirmat că zaharurile procesate nu erau indicate în cazul lui Jonathan. Dr. Duval a avut dreptate și într-o altă privință: nici cerealele și produsele lactate nu erau indicate în cazul lui. Alimentele de care Jonathan avea cea mai mare nevoie erau cele care îi hrăneau creierul: afine de pădure și alte fructe de pădure, mere, curmale, struguri și orice alte fructe preferate de el. La fel de importante erau și verdețurile precum varza kale.

Ca suplimente alimentare, i-am recomandat doze relativ mari de spirulină (amestecată cu apă de cocos pentru a obține mai multă glucoză, dar și pentru un gust mai bun), la care se adăugau două porții de coriandru pe zi.

– Va fi o schimbare tectonică, mi-a spus Alberta. În toți anii din urmă Jonathan nu a avut voie să consume fructe.

– Varza kale și proteinele ca soluție pentru toate problemele vieții reprezintă un trend bine intenționat, i-am răspuns. Varza chiar are efecte uimitoare, dar nu furnizează decât o mică parte din beneficiile pentru creier pe care le furnizează fructele. Cât despre grăsimile care se ascund în proteinele de origine animală, trebuie să fim foarte precauți cu ele. Această nouă dietă, cu combinația sa de zahăr din fructe bogate în antioxidanți, cu un conținut redus de grăsimi, la care se adaugă spirulina și coriandrul pentru eliminarea metalelor grele, îi va schimba viața lui Jonathan.

Și chiar i-a schimbat-o. La trei săptămâni de la începerea acestui protocol, Alberta i-a lăsat un mesaj asistentei mele, în care mi-a transmis că pentru prima dată în viață, a avut o conversație profundă cu fiul ei – nu un monolog, ci un dialog. Jonathan nu a mai vorbit către ea, nu a întrerupt-o și nu a părăsit subit camera, ci a ascultat-o și i-a răspuns, la fel ca un adult funcțional. Alberta a adăugat că simte în fiecare zi cum metalele grele părăsesc organismul lui Jonathan.

– Am rămas cu gura căscată, i-a spus ea asistentei mele, cu vocea înecată în lacrimi. Știi, sunt pe punctul de a termina ultimul caiet în care notez simptomele și tratamentele lui Jonathan. Poate că nu va mai trebui să încep altul.

și Jonathan a remarcat diferența. În prima lună, el și-a putut termina aplicațiile pentru colegiu fără să aibă nevoie de galoane întregi de cafea. A fost admis la o universitate de prestigiu și a legat imediat o prietenie cu colegul său de cameră, căruia i-a povestit cât de exagerată era mama lui, care i-a trimis la facultate cu o cutie de 7 kilograme de curmale.

Alberta a început să îi trimită lui Jonathan inclusiv pachete săptămânale cu fructe organice de la o fermă locală. Jonathan era prea ocupat cu școala pentru a-și mai da ochii peste cap, dar acest lucru nu l-a împiedicat să ronțăie zilnic din fructe, împreună cu colegul său de cameră. Glucoza l-a ajutat să se descurce cu ușurință la ore, ba chiar și la cele câteva cluburi în care s-a înscris. La jumătatea primei sesiuni, notele sale erau maxime.

Capitolul 13

Sindromul stresului post-traumatic

Orice suflet de pe această planetă are o formă sau alta de *sindrom al stresului post-traumatic* (SSPT). Acesta nu se referă însă exclusiv la reacția de tip „luptă sau fugi" la o tragedie sau la trauma războiului de care suferă veteranii și care este forma binecunoscută și documentată de SSPT.

Există inclusiv o epidemie de SSPT ascunsă.

Această formă necunoscută de SSPT, pe care o vom explora în acest capitol, este atât de larg răspândită încât aproape că nu există om care să nu o aibă. Ea apare în urma situațiilor neplăcute cu care ne confruntăm, de care uităm adeseori la nivel conștient, dar nu și la nivel subconștient. SSPT derivă inclusiv din mileniile succesive de răni suferite de strămoșii noștri, existând încă de la începuturile istoriei umane pe Pământ.

Este normal (și chiar sănătos) să te simți speriat atunci când viața ta sau a unei alte persoane se află în pericol. Această teamă declanșează o reacție de tip „luptă sau fugi" în urma căreia corpul este inundat cu adrenalină. Acest

hormon îi conferă corpului pe o durată limitată mai multă putere și reflexe mai bune pentru a face față amenințării. După trecerea acesteia, foarte mulți oameni trec printr-un șoc post-traumatic. Aceasta este forma clasică a SSPT, pe care o recunosc terapeuții și psihiatrii.

Un client pe nume Jerry mi-a povestit odată despre experiența în apropierea morții a ginerelui său Mike, pe când cei doi lucrau împreună în construcții.

Într-o zi la lucru, Jerry l-a auzit pe Mike strigând după ajutor din partea opusă a șantierului. Jerry s-a grăbit să vadă ce s-a întâmplat și l-a găsit pe Mike prins sub un camion de o jumătate de tonă. Mike fixa o osie când proptelele care fixau camionul au cedat și acesta a căzut peste el, aproape strivindu-i pieptul.

Dacă ar fi cerut ajutor, Jerry era conștient că acesta ar fi ajuns prea târziu. De aceea, în loc să formeze 911 pe telefonul său numai pentru a-i spune mai târziu fiicei sale că soțul ei a murit, Jerry a intrat în modul de supraviețuire. Corpul său s-a umplut cu un val de adrenalină, care i-a permis să ridice greutatea de o jumătate de tonă a camionului pentru ca Mike să poată ieși de sub acesta. În acest fel, Mike a supraviețuit.

În pofida miracolului petrecut și a faptului că totul s-a terminat cu bine, Mike a început să aibă coșmaruri recurente în care se făcea că era prins sub ceva greu și că striga după ajutor. La rândul lui, Jerry nu se mai putea uita la niciun camion fără a simți o stare de greață. În mod evident, amândoi bărbații treceau printr-o experiență de tip SSPT.

Există însă și alte tipuri de răni emoționale de zi cu zi, care se acumulează în viața fiecăruia dintre noi: nesiguranțe, probleme legate de încredere, temeri, vinovății, rușine și multe altele. Toate acestea derivă din experiențele emoționale negative pe care le-am trăit în trecut, fiind consecința unui SSPT ascuns. Spre exemplu, dacă cineva se teme să își ia un angajament într-o relație, cel mai probabil acest

lucru se datorează faptului că i s-a întâmplat cândva ceva care i-a creat într-o anumită măsură un sindrom al stresului post-traumatic. Nu poți ști niciodată ce s-a întâmplat în trecutul unei persoane și ce cauze ascunse stau la baza reacției sale curente.

SSPT se poate petrece pe foarte multe nivele. Personal, îmi amintesc de o drumeție pe care am făcut-o cândva și în care m-am decis să o apuc pe un traseu nemarcat. Ca de obicei, Spiritul m-a avertizat să nu fac acest lucru, dar deși eram conștient că fac o prostie, mi-am folosit liberul arbitru și mi-am urmat curiozitatea cățărându-mă pe o stâncă. Am observat ceva mai sus un fel de terasă, la care mi-am propus să ajung. Am început așadar să urc, fără nicio pârghie de siguranță. În timp ce mă aflam suspendat în aer, la 30 de metri deasupra oceanului, o ceață deasă a apărut din senin, învăluindu-mă.

De-abia îmi mai puteam vedea mâinile. Dedesubt, valurile spumegau fioroase, izbindu-se de stâncă. Eram conștient că dacă făceam cel mai mic pas greșit, aveam să mă întâlnesc cu Creatorul meu. Practic, am rămas încremenit.

Ceața a persistat ore în șir. La căderea nopții, ea era la fel de deasă ca la început. Temperatura a scăzut, iar hainele subțiri pe care le purtam erau umede din cauza ceții. Să adorm în acea poziție precară, pe marginea unei stânci, nu reprezenta o opțiune, așa că am rămas treaz și înghețat până în zori, când ceața s-a ridicat suficient de mult pentru a vedea pe unde să calc. Am reușit astfel să cobor în siguranță. În cele din urmă am ajuns acasă, m-am dat jos din mașină și am încercat să adorm.

De îndată ce am închis ochii, singurul lucru pe care îl puteam vedea era acea stâncă, și eu cocoțat pe ea într-o poziție precară.

Am revăzut această imagine mereu și mereu, intrând în panică la gândul că am fost atât de aproape de moarte. Probabil că experiența nu l-ar fi cutremurat prea tare pe

cineva obișnuit cu aventurile prin natură și cu adrenalina. Cunosc personal oameni care nici nu ar clipi dacă ar fi învăluiți de ceață deasupra unei prăpăstii, alpiniști care își riscă în mod regulat viața urcându-se pe stânci dificile fără niciun echipament de siguranță. Nu era însă cazul meu. De aceea, nu îmi puteam reveni din șoc.

Din fericire, cunoșteam deja secretele recuperării în urma acestui gen de experiențe. De aceea, am aplicat cu răbdare programul vindecător al Spiritului și în timp am reușit să uit complet de acea traumă.

SINDROMUL NERECUNOSCUT AL STRESULUI POST-TRAUMATIC

În ultima vreme, societatea noastră a început să discute deschis despre subiecte care altădată erau trecute sub tăcere. În acele vremuri, oamenii erau nevoiți să se închidă în sine și să păstreze tăcerea în legătură cu ceea ce simt, dacă nu doreau să fie trimiși la azilul de nebuni. Dacă spuneau prea multe, ei riscau chiar o lobotomie.

A fost nevoie de trecerea câtorva secole pentru ca veteranii de război să primească în sfârșit atenția și tratamentul cuvenite pentru stresul de lungă durată generat de traumele prin care au trecut în timpul luptelor. În cultura noastră există o istorie a îngropării emoțiilor în alcool, droguri, excese alimentare și diferite activități bazate pe adrenalină. Exprimarea deschisă a sentimentelor nu a reprezentat o opțiune până relativ recent, mai exact în ultimii 40 de ani. Deși trăim într-o epocă mai stresantă ca oricând, terapeuții, consilierii și antrenorii de viață abundă în jurul nostru, astfel încât putem în sfârșit lărgi cadrul definiției și abordării SSPT.

Sindromul stresului post-traumatic poate apărea în urma oricărei experiențe dificile. Noi suntem familiarizați de regulă numai cu cazurile cele mai grave de SSPT, cum ar

și cele rezultate din experiențe precum abuzurile, tragediile, răpirea sau asistarea la o crimă violentă.

Există însă și alte cazuri, mai puțin evidente care pot declanșa acest sindrom. Spre exemplu, divorțul părinților unui copil îl poate face pe acesta să evite peste ani căsătoria. Un adolescent care este refuzat de fata pe care a invitat-o la bal poate ajunge să deteste orice petrecere dansantă. Turbulențele experimentate în timpul unui zbor pot face pe cineva să se teamă pentru totdeauna de zborul cu avionul. Am auzit foarte multe povești legate de intoxicații alimentare petrecute într-un restaurant al unei francize care îi fac pe oameni să se contracte brusc ori de câte ori trec cu mașina pe lângă un alt restaurant din lanțul respectiv.

Alți factori potențiali care pot declanșa sindromul stresului post-traumatic sunt: concedierea, despărțirea de iubit sau de iubită, micile accidente de mașină care nu rănesc pe oameni sau acele momente din viață în care îți se pare că ai eșuat într-un proiect sau altul. Practic, nu există limite ale motivelor care pot cauza SSPT.

O clientă mi-a spus odată că nu mai putea mânca fasole verde cu carne din adolescență, întrucât aceasta i-a fost servită foarte des la pensionul la care învăța. Chiar și mirosul acestei mâncări îi aducea instantaneu aminte de directoarea extrem de severă a școlii. Am avut de asemenea foarte multe cliente cărora le era teamă să mai conceapă un copil după o primă naștere dureroasă din trecut. Toate acestea sunt forme de SSPT.

Deși trăim într-o epocă în care abundă terapiile, cărțile de dezvoltare personală și înțelegerea emoțională, societatea tot nu este pregătită să considere aceste cauze factori de declanșare a SSPT. Profesioniștii din domeniul sănătății refuză să aplice conceptul de sindrom al stresului post-traumatic altor experiențe decât cele de viață și de moarte, ignorând astfel sutele, dacă nu chiar miile de incidente care modifică (în rău) percepția oamenilor asupra vieții.

Exact asta face SSPT, indiferent de scara la care se manifestă. El influențează negativ alegerile pe care le facem și modifică astfel natura personalității noastre.

Unul din factorii declanșatori despre care nu se vorbește decât rareori este boala. Foarte mulți oameni suferă de SSPT pentru simplul motiv că au avut gripă timp de două săptămâni, ca să nu mai vorbim de o stare de oboseală cronică ce a durat trei luni sau de o problemă neurologică ce a durat ani de zile. Experimentarea acestor simptome este doar una din cauze. O alta este drama emoțională a mersului pe la diferiți doctori, a nenumăratelor analize medicale, RMN-uri și radiografii – care nu revelează nimic, și disperarea generată de incapacitatea de a găsi alinare sau validare pentru simptomele tale.

SSPT are tendința de a acumula noile dezamăgiri peste vechile traume. Dacă ai fost bolnav o anumită perioadă de timp și începi să crezi că organismul tău te dezamăgește, respectiv dacă te rătăcești în cercul vicios al lipsei de diagnostice sau al diagnosticelor greșite care nu conduc la vindecare, la care se adaugă și presiunea financiară a facturilor medicale, precum și oportunitățile pierdute în carieră și în relații – ai toate șansele să devii un candidat sigur la o combinație unică de sindroame ale stresului post-traumatic pe diferite nivele.

SSPT reprezintă o reacție cât se poate de reală inclusiv la boala unei persoane dragi. Asistarea la pierderea graduală a vitalității acesteia și la incapacitatea treptată de a-și mai îndeplini rolul jucat cândva în viața ta te pot face să te simți vulnerabil și neputincios. Îngrijirea la fel de solicitantă a unei astfel de persoane presupune și ea un preț masiv. Chiar dacă persoana dragă se recuperează, cel mai mic semn de răceală sau de boală este suficient mai târziu să te facă să retrăiești acea perioadă de coșmar din trecut.

Prin urmare, este foarte posibil să suferi de SSPT și să nu îți dai seama de acest lucru. Dacă acest sindrom își are originea într-o amintire subconștientă, este posibil să experimentezi

o stare inexplicabilă de evitare sau să te închizi în fața anumitor circumstanțe ale vieții fără să știi de ce. Uneori te simți atras să consumi în exces dulciuri sau să faci ceva nebunesc, pentru a te umple de adrenalină. Alteori ești etichetat drept „prea sensibil", „arțăgos", „fragil", „rănit" sau „rigid". Toate acestea arată că ți s-a întâmplat ceva cândva (sau de-a lungul unei perioade prelungite) care îți activează la ora actuală această reacție.

Comunitatea medicală nu înțelege nici astăzi ce este de fapt SSPT. Medicii nu cunosc spectrul acestui sindrom și nu știu cum apare el.

În acest capitol vei afla adevărul.

Nimeni nu te obligă să retrăiești la infinit aceleași vechi tipare ale traumei suferite cândva, cramponându-te de părțile neplăcute ale istoriei tale personale. Oamenii care te-au rănit nu au puterea de a te bântui pentru tot restul vieții. Ghinioanele și stresurile cronice nu trebuie să te definească. Din fericire, există o cale de ieșire din acest cerc vicios.

Cu ajutorul unui suport nutrițional, emoțional și vindecător (la nivelul sufletului), tu îți poți reclama înapoi vitalitatea, retrăindu-ți din nou plenar viața.

Este ca și cum ai lucra cu un computer afectat de viruși, îmbâcsit de fișiere vechi și cu un software depășit. De-a lungul timpului el a început să meargă din ce în ce mai încet, dar te-ai obișnuit cu el. Dacă un nepot ar veni însă în vizită și ar decide să ruleze pe el un program anti-virus, să îți descarce fișierele vechi pe un hard disc extern și să îți actualizeze softul, ai rămâne uimit de repeziciunea cu care ar merge apoi calculatorul tău și de eficiența lui. Și peste toate, ai avea la dispoziție foarte mult spațiu disponibil.

La fel se petrec lucrurile și atunci când îți eliberezi mintea și conștiința de vechile răni subtile ale SSPT. Dacă vei învăța să te vindeci, îți vei amplifica astfel capacitatea de operare și te vei deschide în fața tuturor lucrurilor bune pe care până acum le-ai refuzat pentru că nu ai avut loc pentru ele.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DE FAPT

Ce se întâmplă la nivel fizic și emoțional, cauzând SSPT?

Pe scurt, este vorba de un dezechilibru chimic la nivelul creierului, care se petrece atunci când cineva suferă o traumă. Dacă nu există suficientă glucoză stocată în creier pentru a hrăni sistemul nervos central, starea emoțională negativă poate crea un efect pe termen lung. Contrar unei convingeri științifice populare, deși electroliții joacă un rol esențial în starea de sănătate a creierului, SSPT nu se produce din cauza lipsei de electroliți, ci din cauza lipsei de glucoză.

Ai auzit vreodată expresia: „are pielea groasă" sau „trece pe lângă el ca apa pe lângă penele raței" în legătură cu cineva care trece prin viață neperturbat de șocuri și de supărări? Explicația acestui tip de temperament sunt rezervele ample de glucoză din creier, care îi ajută pe acești oameni să gestioneze orice traume fără a fi afectați.

Glucoza este o substanță biochimică protectoare absolut esențială pentru creier, care protejează țesuturile neurologice extrem de sensibile ale acestuia. Cercetările medicale nu au reușit să înțeleagă încă de câtă glucoză are nevoie creierul pentru a funcționa în momentele de stres și cât de important este ca el să aibă rezerve ample din această substanță în depozitele sale. Dacă am converti glucoza în dolari, un eveniment traumatic substanțial ar echivala cu cumpărarea unei mașini noi, iar o traumă pe termen lung (cum ar fi o relație abuzivă) ar avea același efect asupra rezervelor de glucoză ca și cumpărarea unei case noi asupra contului tău bancar.

Valul protector al glucozei este necesar din două motive: pe de o parte, el previne saturarea celulelor creierului, țesuturilor cerebrale și neuronilor cu adrenalină și cortizolul (care sunt corozive și acide) secretate de glandele suprarenale în momentele de mânie, frustrare, lipsă de speranță și teamă. Pe de altă parte, glucoza este necesară pentru a opri furtunile electrice care se produc în creier în momentul unei

traume, în timpul cărora impulsurile electrice circulă cu o viteză alarmantă, afectând țesuturile cerebrale, neuronii și celulele gliale.

Gândește-te la creier ca la motorul unei mașini. Zahărul este ca un antigel care circulă prin el. Fără această substanță de răcire, motorul s-ar supraîncălzi și ar începe să dea rateuri. Într-o manieră similară, atunci când creierul nu dispune de substanța de răcire de care are nevoie – glucoza – impulsurile electrice care trec prin miile de neuroni din creier îl pot supraîncălzi și arde pe aceștia.

Ți s-a spus vreodată să consumi ceva dulce pentru a calma iuțeala unui ardei? Zahărul acționează ca un antidot pentru fierbințeala provocată de ardeiul iute, împiedicând arsurile la nivelul gingiilor, limbii și cerului gurii. Într-o manieră similară, glucoza (zahărul) protejează creierul. Dacă depozitul de glucoză din creier este redus, omul poate suferi un șoc post-traumatic chiar și după o pană de cauciuc. Pe de altă parte, o persoană cu un nivel ridicat al stocului de glucoză poate asista la un jaf armat, povestindu-i ce s-a întâmplat unui prieten la cină, fără să fie deloc afectat.

Animalele înțeleg instinctual importanța glucozei. Iată o informație pe care nu o vei găsi căutând pe Internet: dacă două veverițe cu talci[10] traversează șoseaua și una dintre ele este lovită de o mașină, cealaltă se întoarce și îi bea rapid sângele, pentru a absorbi glucoza din el. Această reacție este naturală, fiind un instinct cu care veverițele se nasc și care le ajută să împiedice leziunile la nivelul creierului cauzate de adrenalina secretată în urma reacției de tip „luptă sau fugi".

Foarte mulți oameni intuiesc că zahărul are proprietăți de calmare. Așa se explică de ce doctorii le dau copiilor bomboane ca răsplată pentru că au fost înțepați cu un ac, sau de ce mamele își duc copiii la o îngnețată după un consult medical.

---

[10] Varietate de veverițe din America. (n. tr.)

Problema este că în lumea modernă există foarte multe zaharuri nocive. Din păcate, bomboanele și înghețata nu reprezintă variante nutriționale acceptabile.

Foarte mulți oameni consumă dulciuri pentru a-și alina rănile sufletești. Unii cred că au o tulburare alimentară, fiind deosebit de vulnerabili la tentațiile dulci, dar în realitate subconștientul lor încearcă să îi ajute să își rezolve o nevoie fizică.

Ca un alt antidot la SSPT, oamenii au început să înlocuiască dulciurile cu adrenalina. Există tot mai mulți dependenți de adrenalină care sar din avioane, practică sporturi de mare intensitate, fac sărituri în gol cu coarda elastică sau sărituri în apă de pe stânci înalte pentru a face față unei suferințe de care adesea nici măcar nu sunt conștienți. Există apoi noile relații-pansament, asumate doar pentru a primi o doză de adrenalină după o despărțire urâtă. Toate acestea reprezintă exemple de folosire a adrenalinei ca drog rapid pentru înlocuirea glucozei.

Problema este că nimic nu durează la infinit. O stare de euforie cauzată de o prăjitură conduce la o mică depresie ceva mai târziu, când zahărul din sânge dispare. La fel, un val de adrenalină cauzat de alergarea pe cărbuni încinși poate părea foarte reconfortant pe moment, dar efectele sale nu durează prea mult, iar când te întorci acasă ești deja deprimat. Nu acestea sunt cele mai bune soluții pentru rănile tale sufletești.

Nu trebuie să îți asumi riscuri sau să joci jocuri de noroc pentru a te vindeca de SSPT.

VINDECAREA SSPT

Dacă este definit corect, sindromul stresului post-traumatic înseamnă cultivarea unor sentimente negative generate de o experiență adversă și care limitează în mare măsură persoana. Aceste sentimente includ teama, îndoielile, nesiguranța, grijile, panica, evitarea, mânia, ostilitatea, hipervigilența,

iritabilitatea, neatenția, disprețul de sine, abandonarea, atitudinea defensivă, agitația, tristețea, frustrarea, resentimentele, cinismul, rușinea, sentimentul că ești invizibil, că nu ai un cuvânt de spus, neputința, vulnerabilitatea, pierderea încrederii în sine, absența prețuirii de sine și neîncrederea.

Una dintre cele mai eficiente modalități de a vindeca sindromul stresului post-traumatic constă în crearea unor experiențe noi ca puncte de referință pozitive în viață. Cu cât vei crea mai multe astfel de experiențe, cu atât mai mari sunt șansele de a uita de SSPT. Orice experiență nouă plantează o sămânță dătătoare de viață într-o grădină plină de buruieni care consumă substanțele nutritive.

Aceste experiențe nu trebuie să fie mărețe, periculoase sau să presupună riscuri mari. În ochii celorlalți, ele nu ar părea probabil mare lucru. O simplă plimbare într-un mediu senin poate fi suficientă pentru a te ajuta să îți restabilești echilibrul la nivelul creierului.

Totul depinde de felul în care *percepi* fiecare aventură nouă, oricât de minoră ar fi aceasta. Începe un jurnal și notează în el toate experiențele tale noi, inclusiv ceea ce ai simțit în timpul lor. Spre exemplu, dacă ai ieșit la plimbare, ai văzut vreo pasăre? Cum a fost vremea? Ai observat ceva interesant? Ce efect a avut lumina asupra stării tale de spirit? Totul contează, dar mai ales integrarea în momentul prezent.

Alternativ, încearcă să construiești un puzzle. Transformarea grămezii de piese aparent fără legătură unele într-un tot unitar coerent te învață că ordinea se naște din haos. Pictează sau desenează ceva. Astfel de tehnici te pot ajuta să te focalizezi asupra momentului prezent și să fii atent la detaliile minunate ale lumii din jur care în caz contrar ar fi trecut neobservate pe lângă tine. Efectul de catharsis al artei este foarte puternic.

Sună-ți un prieten drag pe care nu l-ai mai văzut de ani de zile și invită-l la masă. El te va ajuta să te reconectezi cu anumite părți esențiale ale sufletului tău. Sau adoptă un

animal de companie, care îți va umple fiecare zi cu iubirea lui necondiționată. Ia-te singur prin surprindere: alege un domeniu în care nu te-ai fi așteptat vreodată să te aventurezi sau pe care ți-ai dorit dintotdeauna să îl explorezi. Învață o limbă nouă. Pleacă într-o vacanță. Una dintre cele mai bune soluții constă în a-ți amenaja o grădină.

Indiferent pentru ce activitate optezi, notează tot ceea ce simți în jurnal. Încearcă să acumulezi cât mai multe experiențe favorabile. În acest fel, vei deveni conștient de multe lucruri bune din viața ta pe care până acum le-ai ignorat complet, iar acest lucru te va ajuta să îți eliberezi conștiința de experiențele negative prin care ai trecut. Spiritul îmi spune întotdeauna că acest exercițiu smulge de fiecare dată câte o buruiană din grădina mentală, eliberând astfel spațiul din aceasta pentru flori și alte plante utile. Acest sfat nu este o vorbă goală. Dacă ai trecut prin momente foarte dificile din punct de vedere emoțional, indiferent dacă acestea au trecut sau continuă, ele te-au zguduit și ți-au modificat percepția asupra lumii. Le retrăiești mereu și mereu, ca și cum s-ar repeta în viața ta, sau experimentezi din nou emoțiile care le-au caracterizat, fără să știi de ce.

Atunci când îți creezi experiențe și repere noi, mult mai constructive, focalizându-ți atenția asupra efectelor lor pozitive asupra stării tale de spirit, tu îți antrenezi practic creierul să acceseze (la fel ca un radio căruia îi învârți rotița) o frecvență a vindecării ce îți stă întotdeauna la dispoziție. Mai târziu, când viața devine din nou copleșitoare, tu vei putea regăsi cu ușurință această frecvență prin activarea impresiilor lăsate de experiențele pozitive asupra ta, la fel cum ai apela la o înregistrare a unei transmisiuni originale.

Atunci când încerci să te recuperezi în urma SSPT, vizualizează-te ca un copac transplantat în altă parte. Scoaterea copacului din pământ reprezintă un șoc pentru acesta, la fel cum și tu te-ai simțit dezrădăcinat atunci când ai trecut prin șocul experienței care te-a stresat. Atunci când replantezi

copacul într-un sol nou, acesta este încă traumatizat. El va avea nevoie de multe luni pentru a-și reveni în urma schimbării și pentru a se adapta la noul sol.

Într-o manieră similară, poate dura trei-patru luni pentru a ajunge să te simți din nou tu însuți după un program de vindecare a SSPT. Așa cum un grădinar pune mult îngrășământ bogat în substanțe nutritive pentru a hrăni copacul în noul loc în care a fost replantat, tu îți poți hrăni sistemul nervos central și funcția cognitivă, cât și inima și sufletul, prin soluțiile nutriționale (respectiv cu ajutorul alimentelor vindecătoare și al suplimentelor alimentare) oferite în acest capitol.

Vindecarea de SSPT necesită suportul celor dragi, timp, răbdare și o serie de elemente nutriționale. Vei găsi alte informații importante inclusiv în Partea a IV-a a cărții, „Cum să te vindeci în sfârșit".

Rugăciunea, indiferent de forma pe care o preferi, reprezintă un alt instrument vindecător. De pildă, poți invoca anumiți îngeri pentru a te ajuta, spunându-le pe nume. Îngerul care înțelege cel mai bine cât de lovite se pot simți spiritul și sufletul, dar și cum se pot recupera ele, este ***Îngerul Compensației***, pe care îți recomand în mod insistent să îl invoci dacă suferi de SSPT (vezi capitolul 23, „Îngerii Esențiali").

Pentru a-ți vindeca fracturile sufletului la care conduc adeseori traumele, încearcă de asemenea meditațiile și tehnicile de vindecare a sufletului recomandate în capitolul 22. Acestea pot avea un efect remarcabil asupra psihicului tău, punându-te din nou în contact cu tine însuți și restabilindu-ți încrederea și credința.

Din fericire, nu mai trebuie să trăiești într-o stare de tortură interioară. Există o cale de ieșire.

Alimente vindecătoare

Pentru a-ți reface stocurile de glucoză din creier, astfel încât să poți preveni transformarea încercărilor vieții în

SSPT, integrează mai mult în dieta ta următoarele alimente: afine de pădure, pepene, sfeclă, banane, curmale japoneze, papaya, cartofi dulci, curmale, portocale, mango, mandarine, mere, miere neprocesată și smochine.

De remarcat că zahărul din fructe și mierea neprocesată în starea lor naturală sunt singurele zaharuri pe care corpul le acceptă pentru a stoca glucoză în creier.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **Caprifoi:** echilibrează și contribuie la reglarea glicemiei.
- **Frunze de urzică:** ajută la reglarea și susținerea unui sistem endocrin hipersensibil.
- **GABA (acid gama-aminobutiric):** întărește neurotransmițătorii și calmează mintea hiperactivă.
- **Gingko biloba:** hrănește neuronii și susține neurotransmițătorii.
- **Ginseng siberian:** întărește și echilibrează sistemul endocrin.
- **L-glutamină:** contribuie la susținerea funcției creierului și a sănătății neuronale.
- **L-treonat de magneziu:** dinamizează funcția cognitivă și reduce hipertensiunea.
- **Spirulina (de preferință din Hawaii):** contribuie la refacerea țesutului cerebral și susține sistemul nervos central.
- **Vitamina B-Complex:** susține funcția cognitivă și întărește neurotransmițătorii.
- **5-MTHF (5-metiltetrahidrofolat):** susține sistemul nervos central.

STUDIU DE CAZ:

Alinarea sufletului în urma unei traume ascunse

Jacquelyn a lucrat timp de mai bine de un deceniu în lumea corporatistă. În tot acest timp, ea s-a dovedit a fi o angajată model, extrem de loială și de disciplinată, cu care toată lumea se înțelegea bine și căreia îi păsa de colegii săi. După mulți ani de angajament, ea a fost promovată în slujba la care visa, cea de coordonator de proiecte.

Deși nu era propriu-zis un manager, Jacquelyn fusese unul din primii angajați în departamentul ei cu zece ani înainte. Toată lumea o considera șefa *de facto* a diviziei lor, datorită experienței pe care o avea, iar stilul ei managerial liniștit era unanim respectat. Ori de câte ori terminau de executat o sarcină, colegii ei intrau în biroul lui Jacquelyn și o întrebau: „Ce pot face în continuare ca să te ajut?" Pe de altă parte, atunci când îi prezenta un proiect terminat șefului de departament, ea își lăuda întotdeauna colegii pentru munca grea depusă.

Șeful lui Jacquelyn era conștient că aceasta era una dintre cele mai bune angajate ale sale, mereu dornică să preia orice proiect cu un termen limită foarte apropiat, indiferent cât de mult ar fi trebuit să muncească suplimentar pentru a-l termina. Noua ei poziție era cu atât mai solicitantă, și de aici a început drama.

Nu a trecut mult și în departamentul lui Jacquelyn a fost adusă o angajată nouă, Bridget. Aceasta lucrase anterior la departamentul de resurse umane în aceeași companie, dar Jacquelyn ceruse mai mulți oameni pentru a face față noului sezon foarte solicitant, așa că s-a gândit că noua colegă va munci din răsputeri, încercând să o ajute, la fel cum făceau ceilalți.

La început, Bridget nu părea să facă mare lucru, în afară de discuțiile la telefonul mobil cu voce șoptită și lungile dispariții de la birou. Într-o zi de vineri, în cea de-a treia săptămână de la venirea lui Bridget, Jacquelyn s-a întors din pauza de prânz și a găsit-o pe aceasta mergând dintr-un compartiment în altul și spunându-le colegilor: „De acum înainte îmi raportezi mie." Dacă cineva o întreba de ce, îi răspundea: „Pentru că am cea mai mare experiență."

În loc să o confrunte cu ceilalți de față, Jacquelyn a preferat să se retragă în biroul ei și să își vadă de lucru ca și cum nimic nu s-ar

fi întâmplat. Angajații ei nu erau nici ei prea dornici să o asculte pe impostoarea Bridget, așa că au continuat să își vadă și ei de lucru în mod normal. Bridget a încercat de vreo două ori să o abordeze pe Jacquelyn pentru a se plânge de diferite aspecte legate de proiectul curent la care lucrau, dar Jacquelyn s-a limitat să dea din cap și s-a întors la ceea ce avea de făcut.

După ce toată lumea a plecat acasă, Jacquelyn a abordat-o pe Bridget, pregătită să o pună la punct. Înainte ca ea să apuce însă să deschidă gura, Bridget i-a spus că a studiat proiectele din trecut ale lui Jacquelyn și că acestea aveau lacune serioase. Pe scurt, departamentul avea nevoie de o schimbare radicală. Jacquelyn a simțit că se învârte camera cu ea.

În dimineața zilei de luni, după ce și-a petrecut weekendul lucrând la proiectele curente, Jacquelyn a venit la birou și a constatat că acesta fusese rearanjat. Pe birou o aștepta o notă în care i se spunea că era așteptată în biroul șefului ei la ora 9:00. Când a ajuns acolo, șeful ei era angrenat într-o discuție aprinsă cu Bridget, râzând de ceva ce îi spusese aceasta. Când cei doi au văzut-o pe Jacquelyn, expresia lor fericită li s-a șters de pe fețe.

– Bridget, ce-ar fi să începi tu? i-a spus șeful.

Bridget a început imediat să se plângă de Jacquelyn, făcând o listă cu toate responsabilitățile neîndeplinite ale acesteia. Ea a declarat că actualul proiect avea să fie un dezastru și i-a spus managerului că departamentul lor era practic necondus de cineva. La sfârșitul ședinței, șeful i-a spus lui Jacquelyn că a fost înființat un post nou de manager pentru Bridget, care devenea oficial începând chiar din acea zi.

Înghițindu-și lacrimile, Jacquelyn s-a întors în departamentul ei și i-a întrebat colegii în legătură cu problemele ridicate de Bridget. Mai mulți oameni i-au răspuns că riscau într-adevăr să depășească termenul limită, dar numai pentru că Bridget le-a spus să se oprească din ceea ce făceau și să o ia de la început. Unul din membrii personalului a pus la suflet ceea ce i se întâmpla lui Jacquelyn și a condus-o pe aceasta înapoi la biroul șefului. El i-a explicat acestuia strategia lui Bridget de a-i submina autoritatea lui Jacquelyn, dar șeful i-a răspuns că a inventat acea poveste. Câteva zile mai târziu, colegul lui Jacquelyn a fost concediat.

În următoarele câteva luni, abuzurile mentale pe care le-a suferit Jacquelyn au fost mai rele decât cele suferite de elevii slabi de înger în curtea școlii. Bridget a inventat noi minciuni legate de Jacquelyn, a răspândit bârfe și a acționat ca o manipulatoare perfectă. Îi dădea adeseori diferite sarcini lui Jacquelyn, după care i le retrăgea. Fără ca Jacquelyn să își dea seama, creierul ei a suferit daune fizice în urma traumelor repetate.

Jacquelyn s-a decis să se mai plângă o dată la șeful ei, dar secretara acestuia a împiedicat-o să intre la el și i-a spus că trebuie să își depună plângerea la departamentul de resurse umane.

Deși Jacquelyn a depus săptămânal câte o plângere referitoare la Bridget la departamentul de resurse umane, nimeni nu a făcut nimic pentru a corecta comportamentul abuziv al acesteia.

Într-o bună zi, Jacquelyn a intrat în biroul de resurse umane pentru a se asigura că respecta procedura corectă pentru tragerea la răspundere a lui Bridget. Femeia cu care a vorbit i-a spus că, de fapt, plângerile sale nu i-au fost trimise șefului de departament. „Astfel ce descrieri nu seamănă cu Bridget." Dintr-odată, Jacquelyn și-a dat seama că acesta era departamentul la care lucrase anterior Bridget și că această persoană cu care vorbea era prietena ei.

Jacquelyn și-a petrecut pauza de prânz plimbându-se și încercând să își adune curajul de a vorbi cu șeful ei în legătură cu această conspirație a celor de la resurse umane. Chiar atunci, ea i-a văzut pe Bridget și pe șeful ei luând masa într-un restaurant, amândoi numai zâmbet și miere.

Pentru a nu știu câta oară, Jacquelyn s-a dus acasă cu lacrimi în ochi și și-a descărcat sufletul în fața soțului ei, Alan, care a asistat de-a lungul acestei perioade la coșmarurile ei cronice, la anxietatea și insomnia de care ajunsese să sufere.

Jacquelyn se simțea complet epuizată. Ori de câte ori încerca să se liniștească, auzea în minte vocea lui Bridget, care o făcea cu ou și cu oțet. Jacquelyn a ajuns să se simtă inutilă, și fiecare oră petrecută la serviciu i se părea o tortură. După zece ani de efort și devotament, ea a început să se gândească în mod serios să demisioneze.

Aceasta a fost perioada în care m-a contactat. Înainte de a apuca să rostească vreun cuvânt, Spiritul mi-a spus că suferea de sindromul stresului post-traumatic. De îndată ce a început să vorbească, cuvintele

sale au reflectat integral mânia, tristețea, abandonarea și durerea sufletească pe care le simțea.

Până atunci, Jacquelyn se identificase întru totul cu rolul de cel mai devotat angajat al companiei pentru care lucra, care o făcea să se simtă integrată și în siguranță în această lume. Înainte de moarte, mama ei i-a spus lui Jacquelyn cât de mândră era de faptul că absolvise un colegiu și că avea o slujbă precum cea actuală.

Așadar, SSPT-ul lui Jacquelyn avea mai multe straturi. Nu era vorba numai de atmosfera neplăcută creată la birou de Bridget, ci și de pierderea simțului ei de identitate. Spiritul lui Jacquelyn se simțea profund rănit, iar ea se îndrepta rapid către o depresie majoră.

Alan a intervenit și el la telefon, spunându-mi că nu poate să îi spună nimic lui Jacquelyn pentru a o reconforta.

– Parcă ar avea o reacție alergică ori de câte ori îi spun că este o femeie capabilă.

– Ți-ai luat concediul pe anul acesta? am întrebat-o pe Jacquelyn.

Aceasta mi-a răspuns că mai avea două săptămâni de concediu rămase. I-am recomandat să și le ia imediat.

În următoarele 14 zile, am implementat împreună un program foarte susținut de regenerare a spiritului și sufletului ei.

Pentru început, am revizuit împreună lucrurile care îi plăceau foarte mult cândva, cu mult timp înainte de a-și asuma identitatea corporatistă. Am făcut o listă cu tot ce i-a plăcut vreodată să facă. Alan a scos dintr-o debara un joc vechi de Scrabble pe care obișnuiau să îl joace în anii când o curta. Jocul îi trezea lui Jacquelyn cele mai frumoase amintiri, așa că i-a dinamizat imediat spiritul.

De asemenea, Jacquelyn a început un jurnal al experiențelor pozitive care îi făceau plăcere atunci când nu lucra. Spre exemplu, înainte de a deveni prea ocupată cu munca, ei îi plăcea să își scoată câinele la plimbare seara. În anii din urmă, această sarcină fusese preluată de Alan. Jacquelyn a reînceput să își plimbe câinele, observând cu această ocazie cât de liniștit era cartierul seara, cum adulmeca animalul fiecare copac care îi ieșea în cale (fapt care i-a reamintit să respire adânc) și cât de mulți oameni o salutau cu simpatie.

Pentru a acumula noi experiențe pozitive, Jacquelyn și-a comandat mai multe DVD-uri cu emisiuni de televiziune care îi plăceau foarte

mult pe timpuri. Alan i-a sugerat să învețe împreună să valseze la un studio local de dans. Cei doi s-au dus la restaurantele lor favorite, la care nu mai fuseseră de ani de zile. Au plecat apoi într-un weekend la țară, cazându-se la un motel și acumulând noi amintiri frumoase.

Pe măsură ce lista creștea și paginile din jurnalul lui Jacquelyn se umpleau, aceasta a reînceput să se simtă capabilă. Ea a simțit cum îi revine puterea interioară, esența identității sale reale – sufletul ei. La nivel fizic, pentru a-l reface stocul de glucoză, Alan îi servea la micul dejun pepene, iar după-amiaza îi făcea shake-uri naturale din tot felul de fructe.

În această etapă, am discutat cu ea despre cât de mizerabilă trebuie să fie viața lui Bridget. Aceasta trebuie să fie foarte rănită sufletește ca să fie atât de răzbunătoare, de ipocrită și de furioasă. Pe scurt, trebuie să îi fie foarte greu. Din acest punct de vedere, ne-am întristat amândoi gândindu-ne la ea. Jacquelyn a înțeles că sub masca ei, Bridget nu era deloc o femeie foarte puternică. Dimpotrivă. Nu avea nicio putere, motiv pentru care a simțit nevoia să îi fure prin înșelăciune poziția lui Jacquelyn. Aceste discuții au ajutat-o pe Jacquelyn să o privească pe Bridget într-o lumină nouă.

Am discutat cu Jacquelyn și faptul că poziția ei în departament a fost dintotdeauna aceeași, și nimeni nu i-o putea lua. Titlul ei era același. Se afla în departament încă de la înființarea acestuia și se bucura de respectul colegilor săi. În loc să absoarbă în fiecare zi energia negativă a lui Bridget, Jacquelyn trebuia să găsească o modalitate de a inversa lucrurile, transmițându-i acesteia energia ei pozitivă și plină de iubire.

La sfârșitul celor două săptămâni, Jacquelyn s-a dus la serviciu și a văzut-o pe Bridget stând în mașina ei și ascultând radioul, fără îndoială în încercarea de a-și suprima gândurile negative pe care le auzea în propria sa minte. Pe Jacquelyn a cuprins-o tristețea văzând-o pe Bridget cum își bea cafeaua încruntată, dându-și seama cât de patetice erau încercările ei de dominare.

Jacquelyn i-a bătut în geam lui Bridget.

– Vrei să mergem împreună la birou?

– Ha? Sigur...

În timp ce intrau în clădire, Jacquelyn a îmbrățișat-o cu un braț pe Bridget.

— Ești o persoană minunată, știai? Îmi dau seama că faci mari eforturi pentru a te integra, și doresc să știi că sunt alături de tine.

Bridget a rămas atât de șocată că nu a știut ce să îi spună. De-a lungul zilei, Jacquelyn a remarcat că Bridget nu i-a adresat nicio remarcă răutăcioasă.

După câteva luni, când corporația s-a restructurat, Bridget a recomandat ca Jacquelyn să fie numită șefa noului departament creativ. Ea însăși a fost numită într-un post managerial cu atribuții vagi, dar probabil cu un salariu mai mare. Conștientă că avea o viață mult mai împlinită decât Bridget, Jacquelyn a acceptat cu recunoștință darul primit și și-a văzut de viață.

Capitolul 14

Depresia

Când mi-am pierdut cel mai bun prieten într-un accident de mașină la vârsta de 21 de ani, am rămas neconsolat. Acest amic fusese fratele meu de suflet. Mi-a înțeles harul de a auzi Spiritul și presiunea la care am fost supus cât timp am crescut, luându-mă întotdeauna în serios. A fost unul dintre puținii oameni de pe Pământ care m-au înțeles cu adevărat. Când am auzit că a murit, m-am simțit de parcă aș fi suferit eu însumi un accident de mașină.

Indiferent cât a încercat Spiritul să mă consoleze, nimeni și nimic nu mi-a putut vindeca durerea. Mă simțeam rănit, îndurerat, furios și speriat. Peste toate, eram foarte apropiat inclusiv de familia prietenului meu. Privindu-i pe membrii acesteia cum trec printr-o suferință inimaginabilă, pe fundalul propriului meu șoc, am intrat într-o stare de depresie temporară. Aceasta a fost diferită de celelalte dificultăți prin care am trecut în viața mea, inclusiv în perioada de creștere. Nimic nu mi se mai părea că are vreun sens.

În trecut am putut ajuta mulți oameni depresivi deoarece Spiritul le-a înțeles suferința, dar nu m-am putut identifica niciodată cu ei la nivel personal. Acum îi înțelegeam în sfârșit. Experiența m-a ajutat să înțeleg la modul personal prin ce trec oamenii care se confruntă cu această încercare.

În timp, m-am vindecat. Continui să fiu foarte trist atunci când îmi amintesc de moartea prietenului meu, dar nu mai cad în acel abis de disperare de la început. Unul din lucrurile pe care le-am învățat cu această ocazie este faptul că trebuie să ai răbdare cu depresia. Chiar dacă ai suferit de pe urma ei cinci ani, zece ani sau mai mult, trebuie să continui să speri că va veni o zi în care vei privi viața cu alți ochi. Credința este absolut esențială pentru a te recupera în urma unei depresii. Este *imperativ* să îți cultivi credința.

Chiar dacă nu ai fost niciodată deprimat, cu siguranță ai cunoscut cel puțin o persoană care a suferit de această condiție. Nu există om care să nu aibă cunoscuți, prieteni sau colegi care să nu-i fi spus: „Sunt deprimat." Unii oameni care nu au suferit niciodată de o depresie clinică o confundă cu un sentiment efemer de tristețe și nu înțeleg de ce alți oameni loviți de această afecțiune nu reușesc să „se înveselească". Adevărul este că există o mare diferență între momentele trecătoare de melancolie și depresia clinică. Unii oameni nici măcar nu reușesc să descrie ce simt, cu excepția faptului că nu mai au nicio dorință de viață. Alții experimentează depresia într-o formă mult mai gravă. Această afecțiune poate avea diferite grade de intensitate, pe care unii le parcurg integral, în perioade diferite de timp.

Comunitățile medicale consideră depresia o boală misterioasă. De altfel, ea i-a nedumerit pe oameni încă de la începuturile istoriei. Depresia reprezintă probabil cea mai profundă boală misterioasă din câte există pe planetă, sau chiar în Univers, căci este o boală ce afectează „fantoma din mașinărie", adică sufletul (care rezidă în creier).

În acest capitol îți voi revela factorii cheie care declanșează depresia, ajutându-te să înțelegi rațiunile din spatele ei, dar și cum te poți elibera de ea.

În urmă cu aproape 20 de ani, o clientă a comparat apariția depresiei sale cu o coborâre din tren în mijlocul sălbăticiei, într-un ținut al nimănui. Trenul a plecat și ea a rămas singură,

nemaiștiind cum să se întoarcă acasă. Prin stația respectivă nu a mai trecut de atunci niciun tren. Femeia mi-a spus că își simțea depresia ca pe o singurătate care nu o părăsea niciodată. Nu am uitat niciodată de atunci această descriere.

Dacă suferi de depresie, doresc să știi că urmează să vină un nou tren pentru tine. Nu va mai trebui să rătăcești multă vreme singur. Sper să consideri acest capitol farurile trenului, care îți semnalează de departe că acesta se apropie. Dacă vei urma recomandările din el, îți vei putea regăsi drumul către casă, respectiv către o stare echilibrată de spirit.

SIMPTOMELE DEPRESIEI

Dacă suferi de depresie, experimentezi cel mai probabil simptome precum: tristețea, pierderea interesului față de activitățile care altădată îți făceau plăcere, o gândire lentă, o vorbire poticnită și/sau mișcări încete, și chiar gânduri de sinucidere.

Așa cum indică aceste simptome, depresia clinică este o condiție foarte gravă.

Dacă treci printr-o perioadă depresivă, este foarte important să îți împărtășești sentimentele – oricât de greu ți-ar fi – cu cei din jurul tău, acceptând iubirea și sprijinul lor. Nu este cazul să te simți rușinat din cauza depresiei de care suferi. Există aspecte importante legate de această condiție, pe care comunitățile medicale nu le-au descoperit încă. Pe măsură ce vei citi secțiunile care urmează, vei începe să înțelegi mai bine ce se întâmplă în spatele simptomelor tale și ce trebuie să faci pentru a le alina.

IDENTIFICAREA ȘI TRATAREA CAUZELOR MAJORE ALE DEPRESIEI

Cei mai mulți dintre oameni cred că depresia clinică se naște dintr-o durere emoțională, cum ar fi tristețea severă

și/sau mânia suprimată. Aceste simptome descriu într-adevăr corect un anumit tip de depresie, dar această condiție este foarte complexă, putând avea cauze diferite. Unele sunt într-adevăr de natură emoțională (cum ar fi o pierdere traumatică), dar altele pot fi în întregime fizice (cum ar fi intoxicația cu metale grele sau virusul Epstein Barr).

Vom trece în continuare în revistă cei mai comuni factori care pot declanșa o depresie. Fiecare dintre aceștia este suficient de puternic pentru a declanșa această afecțiune, dar se întâmplă adeseori ca cineva să sufere de două sau mai multe probleme simultan. Încearcă să identifici factorii de declanșare a depresiei care se aplică în cazul tău.

Pierderea traumatică

Motivul cel mai evident al depresiei este o lovitură emoțională severă, sau o serie de astfel de lovituri. De regulă, acestea implică o pierdere a unei persoane dragi.

Printre exemple se numără: moartea unui membru de familie (pierderea unei persoane dragi); o afacere extraconjugală a consoartei (pierderea încrederii și a unei relații apropiate), concedierea dintr-o slujbă cu care te-ai identificat (pierderea siguranței și a identității); experimentarea unui eveniment care îți dă peste cap anumite planuri pe care le-ai cultivat foarte mult timp (pierderea direcției și a scopului în viață); o nedreptate care te face să crezi că Universul este crud (pierderea credinței); convingerea că vei muri în scurt timp (pierderea viitorului).

De bună seamă, fiecare om reacționează diferit la astfel de situații. O pierdere care îl proiectează pe cineva într-o spirală descendentă depresivă îl poate afecta foarte puțin pe altcineva, și invers. Astfel de reacții diferite se datorează în bună măsură diferențelor dintre personalități, dintre istoriile personale și dintre chimia cerebrală a oamenilor. Ceea ce contează este efectul unei pierderi asupra ta. Dacă aceasta te

umple cu o durere emoțională intensă, cu un sentiment de neputință și/sau de lipsă de speranță, acestea pot fi suficiente pentru a-ți declanșa o depresie severă.

Ceea ce nu știu comunitățile medicale este faptul că aceste emoții traumatice pot crea *micro-atacuri cerebrale* care produc leziuni la nivelul țesuturilor creierului, dar la o scară mult mai mică decât acelea cauzate de un atac cerebral ischemic convențional sau chiar de un atac ischemic tranzient. Aceste micro-atacuri cerebrale sunt atât de mici încât nu apar pe RMN-uri, radiografii sau alte tehnologii imagistice în uz la ora actuală. Cu toate acestea, ele pot cauza numeroase probleme, inclusiv multe din simptomele depresiei clinice. Din fericire, aceste leziuni se vindecă în timp.

Un șoc emoțional major poate genera un scurt-circuit electric în creier. Nu întâmplător suntem avertizați de persoana care ne aduce o veste proastă: „Ai face mai bine să te așezi", căci oamenii înțeleg intuitiv că șocurile au inclusiv un efect fizic. Această sarcină electrică poate fi atât de intensă încât poate face efectiv să „sară anumite rezistențe" ale creierului, determinând blocarea anumitor părți din acesta.

Această blocare reprezintă un mecanism de siguranță special conceput pentru a-ți proteja sufletul (care rezidă în interiorul creierului), astfel încât acesta să nu fie prea grav rănit. Indiferent dacă este vorba de o înșelare, de o concediere sau de simplul fapt că ți-ai găsit parbrizul spart la mașină, orice experiență alarmantă poate declanșa un impuls electric în centrii emoționali ai creierului similar unui val care se sparge de țărm. Depresia poate apărea atunci când mai multe evenimente derulate în timp activează prea frecvent acest mecanism, perturbându-l și făcându-l să funcționeze haotic.

Adeseori, măsurile de siguranță nu mai funcționează corect atunci când dificultățile se acumulează. Imaginează-ți un castel de nisip pe o plajă. Prima linie de apărare împotriva valurilor este zidul construit în jurul lui. Acesta rezistă în fața primului val puternic și reușește să protejeze castelul

de valurile mai mici timp de 20 de minute. Urmează apoi un nou val puternic, care dărâmă zidul de protecție. Din fericire, ai săpat inclusiv un șanț de protecție, care continuă să îți protejeze castelul. Timp de alte câteva minute, acesta rămâne intact, dar când vine un alt treilea val masiv, acesta doboară castelul, din care nu mai rămâne nimic.

Atunci când măsurile noastre de siguranța nu mai operează normal, anumite părți ale creierului – centrii emoționali care reacționează prin *„Nu-mi vine să cred ce mi se întâmplă!"* – încep să dea rateuri. Acest lucru conduce la indiferența emoțională și la pesimismul care însoțesc atât de frecvent depresia.

Există însă și o veste bună: noi ne putem reconstrui resursele mentale. Prin aplicarea anumitor tehnici, mecanismele noastre de siguranța se pot restabili, astfel încât să putem experimenta din nou viața într-o stare de luciditate, protejându-ne de evenimentele neașteptate. În timp, depresia poate fi vindecată.

Stresul traumatic

O altă cauză majoră a depresiei este stresul sever și *susținut*. Deși toți oamenii simt când și când o presiune (care face parte integrantă din viață), stresul intens și prelungit poate crea un efect de epuizare.

Printre exemple se numără șomajul prelungit luni la rând și grijile continue legate de plata facturilor, un proces juridic care amenință să te ruineze din punct de vedere financiar, un divorț urât sau o boală majoră care te face să te simți speriat și neajutorat.

Aceștia sunt factori majori, care pot cauza un stres susținut și traumatic unui mare număr de oameni. Factorii minori pot fi și ei traumatici atunci când se acumulează într-o măsură prea mare. Fiecare om are un nivel diferit de sensibilitate. Dacă pentru cineva o scrisoare rătăcită în

sistemul poștal nu înseamnă mare lucru, alteori ea îl poate declanșa o amintire a unui moment în care o plată critică s-a rătăcit în drum către creditor, sau poate fi pur și simplu picătura care umple paharul unui lung șir de ghinioane.

Ție nu ți s-a întâmplat niciodată ca un om mai vârstnic sau cu mai multă experiență să îți spună că ai nevoie să îți lărgești perspectiva? Să spunem că, în adolescență, ți ai luat rochia pentru balul liceului de la croitor și ai constatat că aceasta este cu 10 cm mai scurtă decât ai fi vrut. Te-ai plâns în fața bunicului, dar acesta ți-a ripostat sec: „Există copii care mor de foame în Africa, și tu te plângi de o *rochie*?!" Sau poate că ți-ai rupt încheietura mâinii și te-ai plâns unui coleg de faptul că îți vine greu să faci duș cu ghipsul pe braț, iar acesta ți-a răspuns fără prea multă simpatie: „Bine că nu ți-ai pierdut *de tot* brațul!" Cel mai probabil, astfel de afirmații (sau mai degrabă mustrări) nu te-au ajutat să te simți mai bine.

De bună seamă, poate fi benefic să îți lărgești perspectiva asupra suferinței tale, să ieși din când în când din mintea ta și să încerci să îți privești viața din perspectiva planului cosmic. Gândirea rațională nu contribuie însă întotdeauna la calmarea unei situații emoționale. De-a lungul vieții, noi trecem prin stresuri mai mari sau mai mici, dar niciunul din acestea nu ni se pare ușor de dus. Dimpotrivă, ele ni se par la fel de insuportabile. Noi trebuie să ne onorăm propria sensibilitate, dar și pe a altora.

La nivel fizic, aceste evenimente declanșează o reacție de tip „luptă sau fugi", în timpul căreia glandele suprarenale inundă organismul cu adrenalină. Acesta ar fi un lucru bun dacă ar trebui să te lupți pe viață și pe moarte cu un tigru sau să fugi de o mașină care te urmărește pe o alee îngustă, ca în filme. Din păcate, atunci când nu reușești să îți consumi adrenalina care îți impregnează țesuturile organelor vitale - și îndeosebi creierul - aceasta creează leziuni care pot conduce în timp la o depresie majoră. Adrenalina devine astfel

un factor declanșator care descompune neurotransmițătorii și reduce producția de melatonină, făcându-te să te simți abandonat și într-o stare de ceață depresivă.

Disfuncția glandelor suprarenale

Depresia poate avea inclusiv cauze pur fizice. În astfel de cazuri, ea te poate lovi din senin, lăsându-te confuz și incapabil să înțelegi de unde ți s-a tras.

Spre exemplu, așa cum am mai spus, emoțiile intense și/sau prelungite îți pot inunda creierul cu adrenalină, care este foarte corozivă. Am putea compara acest proces cu umplerea rezervorului de benzină. Mașina are nevoie de benzină pentru a putea funcționa, dar dacă rezervorul este umplut prea tare și dă pe afară, ea va dizolva vopseaua caroseriei.

Chiar dacă nu ai simțit niciodată emoții foarte intense, creierul poate avea de suferit din cauza fluxului de adrenalină dacă glandele suprarenale funcționează incorect, fapt care conduce la aceeași epuizare și la depresie.

Pentru a înțelege mai bine acest mecanism și pentru a-ți vindeca simptomele (în cazul în care le recunoști la tine), recitește capitolul 8, „Oboseala glandelor suprarenale".

Infecțiile virale

Comunitățile medicale nu știu că milioane de oameni suferă de depresie din cauza unor viruși precum Epstein-Barr (despre care am vorbit pe larg în capitolul 3) sau boala Lyme (despre care vom vorbi în capitolul 16). Virusul se infiltrează în nervi și continuă să îi inflameze. În plus, el secretă o otravă (o *neurotoxină*) care inflamează și mai tare nervii și celulele creierului, perturbând astfel semnalele către și dinspre acesta... fapt care poate conduce la depresie. Chiar dacă o sarcină virală redusă nu cauzează alte simptome, ea poate genera totuși o depresie sâcâitoare.

Metalele grele şi alte toxine

Un alt tip de depresie ar putea fi încadrat în categoria *„totul este perfect"*. Există oameni care au o familie perfectă, o slujbă ideală, o casă frumoasă, şi care chiar se simt recunoscători pentru toate aceste lucruri, până când, absolut pe neaşteptate, un nor negru inexplicabil pare să întunece totul, făcând persoana să se simtă diferit, tristă, ca şi cum nu ar mai fi ea însăşi sau ca şi cum i-ar lipsi ceva. De multe ori, astfel de oameni nu îşi mai doresc nici măcar să se dea jos din pat dimineaţa.

Ceilalţi nu reuşesc să îi înţeleagă. „Bine, dar ai totul, le spun ei. Ce nu este în regulă cu tine?"

Acest tip de depresie este rezultatul toxinelor, nu al unei atitudini interioare negative.

În societatea modernă, corpul acumulează în timp metale grele toxice, îndeosebi mercur, aluminiu şi cupru. Spre exemplu, tonul şi alţi peşti oceanici conţin adeseori mercur. Majoritatea dozelor de bere sau de băuturi răcoritoare carbogazoase sunt confecţionate din aluminiu. În sfârşit, apa de la robinet este adusă cel mai adesea în casa ta printr-o conductă din cupru, şi în plus este contaminată cu fluor (în Europa cu clor), un produs secundar toxic al aluminiului.

Aceste metale se instalează mai devreme sau mai târziu într-o zonă a creierului din vecinătatea talamusului şi a glandei pineale, a celei pituitare şi a hipotalamusului. Dacă un mediu acid este asociat cu o dietă bogată în proteine şi în grăsimi, metalele încep să se oxideze, dând naştere unor substanţe chimice otrăvitoare care contaminează celulele creierului şi reduce activitatea impulsurilor electrice. Această perturbare în această zonă particulară a creierului poate conduce la depresie şi poate lovi persoana când aceasta se aşteaptă mai puţin.

Procesul de oxidare nu este neapărat continuu. De aceea, episoadele depresive pot fi sporadice, fără a avea aparent vreo justificare.

Toxinele nemetalice pot crea la rândul lor mari probleme neuronilor și neurotransmițătorilor, perturbând grav buna funcționare a creierului. Toxinele cele mai responsabile pentru tulburările depresive sunt:

- **Aditivi alimentari:** MSG, aspartam, sulfiți (conservanți pentru fructele uscate, chips-urile de cartofi și așa mai departe) și alți aditivi nenaturali adăugați în mâncare. Toți aceștia se pot acumula în creier. Atunci când încep să declanșeze episoade depresive, chiar și o simplă doză de cola poate declanșa un nou atac.
- **Formaldehida:** această substanță chimică este folosită în mii de produse de gospodărie, inclusiv cu rol de conservant pentru alimentele procesate.
- **Pesticidele și erbicidele,** care pătrund în organism atunci când omul locuiește lângă un câmp stropit cu ele, lângă o fermă, o grădină sau chiar un teren de golf; când merge pe un câmp stropit recent; când consumă produse neorganice și așa mai departe.
- **Solvenții:** substanțe chimice folosite pentru curățarea covoarelor, detergenți și alte produse de curățat. Creează gaze pe care le inhalezi zilnic.

Deficitul de electroliți

Dacă dorești să rămâi sănătos, corpul tău trebuie să își mențină un anumit nivel al electroliților. Aceștia sunt ioni creați de sare și alte componente ale fluidelor corporale, ce contribuie la transmiterea impulsurilor electrice de-a lungul și de-a latul corpului, îndeosebi în interiorul creierului, care este centrul întregii activități electrice a organismului.

Oamenii care au foarte mult mercur și alte metale grele în creier au nevoie de mai mulți electroliți pentru a contracara aceste obstacole.

Gândește-te la creierul tău ca la o baterie de mașină. Atunci când soluția de electroliți chimici din baterie este prea slabă, ea întrerupe fluxul electricității și împiedică mașina să pornească. Într-o manieră similară, atunci când nivelul electroliților din sângele tău, care îl pompează către creier (bateria), devine prea redus, acest lucru poate perturba grav activitatea electrică din creier, declanșând o depresie. La fel ca o baterie de mașină, creierul poate fi stimulat din nou cu un aflux de electroliți.

VINDECAREA DE DEPRESIE

Așa cum ai văzut, există foarte mulți factori care pot declanșa depresia și numeroase explicații pentru aceasta. Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să corectezi cauza particulară a depresiei tale, dacă ai identificat-o. Simpla înțelegere a stării tale de spirit poate avea un efect enorm de validare și unul vindecător.

Se recomandă de asemenea să consumi plantele medicinale, suplimentele și alimentele descrise în această secțiune. Folosind metode sută la sută naturale, acestea își pot regenera țesuturile cerebrale, celulele nervoase și sistemul endocrin, te pot detoxifica și își pot îmbunătăți starea de spirit. Pentru informații suplimentare legate de nutriție, care poate avea un efect profund asupra sănătății psihice, citește Partea a IV-a, „Cum să te vindeci în sfârșit".

Poți găsi alte informații utile în capitolul 22, „Meditații și tehnici pentru vindecarea sufletului" și în capitolul 23, „Îngerii Esențiali". Vei găsi aici o serie de exerciții care te vor ajuta să îți găsești pacea și validarea, să îți vindeci depresia și să îți reclami înapoi viața.

Alimente vindecătoare

Anumite alimente specifice pot regenera creierul, elimina metalele grele, reface stocul de electroliți, vindeca țesuturile cerebrale și/sau corecta deficitele nutriționale asociate cu depresia. Cele mai bune alimente pe care le poți încorpora în dieta ta pentru a-ți corecta simptomele depresiei sunt: afinele de pădure, spanacul, semințele de cânepă, coriandrul, nucile, uleiul de cocos, germenii, varza kale, caisele și avocado.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **Ashwagandha**: ajută sistemul endocrin, inclusiv tiroida și glandele suprarenale.
- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic)**: repară și întărește sistemul nervos central. Cumpără întotdeauna varianta vegetală a produsului (nu cea din ulei de pește).
- **Ester-C**: această formă de vitamina C repară neurotransmițătorii deteriorați și susține glandele suprarenale. De asemenea, contribuie la purificarea ficatului și elimină toxinele din sistem.
- **Frunze de gingko**: conțin alcaloizi puternici care hrănesc neurotransmițătorii.
- **GABA (acid gama-aminobutiric)**: susține neuropeptidele și neurotransmițătorii, și calmează sistemul nervos central.
- **Iod „nascent"**: susține sistemul endocrin, inclusiv glandele suprarenale și tiroida. De asemenea, ucide virușii și fortifică sistemul imunitar.
- **Kava-kava**: calmează sistemul nervos central și reduce stresul.
- **Mac de California**: calmează neuronii hiperactivi și susține neurotransmițătorii.

- **Magneziu:** calmează sistemul nervos central și relaxează tensiunile musculare.
- **Melatonină:** reduce inflamațiile la nivelul creierului. De asemenea, contribuie la formarea de neuroni noi.
- **Rădăcină de lemn dulce:** susține sistemul endocrin, inclusiv tiroida și glandele suprarenale. De asemenea, împiedică celulele virale să se deplaseze și să se reproducă.
- **Rhodiola:** întărește sistemul endocrin, inclusiv tiroida și glandele suprarenale. De asemenea, stabilizează sistemul vascular.
- **Spirulină (de preferință din Hawaii):** este esențială pentru eliminarea metalelor grele și a altor toxine din creier și din sistemul nervos central.
- **Roiniță:** reduce inflamațiile și alină sistemul nervos central. De asemenea, ucide virușii care pot inflama nervii.
- **Vitamina B_{12}** (sub formă de metilcobalamină și/sau adenozilcobalamină): întărește creierul și sistemul nervos central.
- **Vitamina B Complex:** protejează toate zonele corpului de leziuni cauzate de crizele emoționale. De asemenea, susține creierul și trunchiul cerebral.
- **Vitamina D3:** întărește sistemul endocrin, inclusiv tiroida și glandele suprarenale. De asemenea, ucide virușii și reduce inflamațiile.
- **Vitamina E:** susține sistemul nervos central.
- **5-HTP (5-hidroxitriptofan):** stimulează neurotransmițătorii.

STUDIU DE CAZ:

O reacție neașteptată la fericire

Ellen a fost o persoană fericită toată viața ei. Prietenii și familia o considerau sufletul petrecerilor. Știa cum să îi mângâie pe cei triști sau cu moralul la pământ, și era baza solidă a căsniciei sale. De-abia aștepta răsăritul soarelui și îi plăcea să meargă în drumeții de un weekend, să își planifice vacanțele, dar și zilele de naștere ale fiicelor sale. Ellen prețuia viața și se simțea recunoscătoare în fiecare zi. Ea considera că duce o viață perfectă.

La vârsta de 41 de ani, Ellen s-a întors acasă dintr-o vacanță cu familia ei și a început să se simtă din ce în ce mai ciudat. Nu-și putea explica de ce, dar i se părea că ceva îi lipsește din viață. Pe lângă faptul că se simțea extrem de obosită, pasiunea și pofta de viață i-au dispărut ca prin farmec, fiind înlocuite de tristețe.

La început, Ellen s-a gândit că trăia nostalgia vacanței recent încheiate, imaginându-și că aceasta va trece de la sine. În următoarele luni, au existat momente în care i s-a părut că se simte mai bine, dar acestea treceau repede, iar starea ei se înrăutățea din nou. Lui Ellen i se părea că își pierde identitatea. Soțul ei, Tom, era tot mai îngrijorat. „Îmi lipsește zâmbetul tău de majoretă", îi spunea el. Ellen fusese întotdeauna lumina lui strălucitoare, iar acum i se părea că a pălit.

Dornică să primească răspunsuri, Ellen s-a dus la doctorul ei, care a examinat-o și i-a făcut un profil hormonal complet. Acesta i-a ieșit normal, așa că medicul a conchis că suferă de o depresie și i-a dat o rețetă de antidepresive. „Vezi dacă aceste medicamente îți oferă vreo ușurare", i-a spus el.

Ellen a ieșit din cabinetul medicului mai deprimată decât fusese la sosire. Diagnosticul și medicamentele i se păreau neverosimile. Când le-a spus vestile membrilor familiei sale, aceștia au rămas la fel de șocați ca și ea. Ellen a început să ia antidepresive, dar fără vreo explicație legată de ceea ce i se întâmpla și de durata potențială a bolii, ea se simțea prizoniera medicamentelor sale.

Prin urmare, Ellen s-a decis să apeleze la psihoterapie. Terapeuta ei era convinsă că marele obstacol erau emoțiile ei reprimate. Era o femeie minunată, pe care te puteai baza, și a ajutat-o pe Ellen să își cearnă trecutul, oferindu-i în același timp un sistem de suport pe care aceasta îl considera esențial pentru a o ajuta să depășească depresia. Din păcate, boala nu a dispărut.

La un an după instalarea ei, Tom s-a decis să o ducă pe Ellen într-o altă vacanță, în speranța că aceasta va uita complet de condiția ei. Întreaga familie a plecat într-un mic paradis turistic unde a rămas zece zile, iar Ellen s-a simțit într-adevăr ceva mai bine. Ea a reînceput să se trezească dis-de-dimineață și să sporovăiască liber cu fiicele sale, făcând planuri pentru costumele necesare pentru piesele de teatru de la școală în care urmau să joace. Nu era chiar ca și cum ar fi redevenit sută la sută ea însăși, dar simțea o îmbunătățire de 50%. În timp ce stăteau împreună în sala de așteptare a aeroportului, Ellen i-a spus lui Tom că vacanța a fost exact lucrul de care avea nevoie pentru a-și reveni.

La doar câteva ore de la întoarcerea acasă, când a început să despacheteze, Ellen s-a prăbușit însă din nou. Ea s-a ghemuit în pat și s-a scufundat într-o depresie mai puternică decât oricând înainte. Starea depresivă a persistat, și lui Ellen i se părea că nu va mai trece niciodată. Plângea din nimic – când se spăla pe dinți, când își lega șireturile sau chiar când se trezea dimineața. Nu mai avea energie nici măcar pentru a sta în sufragerie cu Tom și cu fetele sale pentru a se uita împreună la serialul lor favorit de familie în serile de sâmbătă.

Incapabilă să o ajute pe Ellen să își depășească problema, terapeuta sa i-a recomandat să își facă o programare la mine. De îndată ce am început citirea psihică, Spiritul m-a avertizat în legătură cu nivelul foarte ridicat al insecticidelor din organele sale, la care se adăugau și ceva urme de erbicide. I-am explicat lui Ellen ce am descoperit, iar aceasta a rămas tăcută.

– Ești în regulă? am întrebat-o.

Ellen mi-a răspuns că soțul ei angajase o companie ca să trateze periodic interiorul și exteriorul casei cu insecticid. Am întrebat-o care este programul tratamentului, iar ea l-a pus pe Tom să îmi răspundă pe o linie derivată. Acesta mi-a explicat că ori de câte ori plecau de acasă, fie pentru un weekend la socrii lui, fie pentru o vacanță mai lungă, el îi dădea voie vecinului să îi stropească grădina cu insecticid. În plus, o

dată pe lună venea o companie care le stropea propriul gazon și grădina cu erbicide.

Am insistat ca Ellen, Tom și copiii să se mute imediat în altă parte, pentru a vedea dacă starea lui Ellen se îmbunătățea. Cât timp familia a rămas la mama lui Ellen, aceasta a început o dietă cu alimente vindecătoare, suplimente și un regim de detoxificare (descris în această secțiune, dar și în Partea a IV-a a cărții), pentru a se elibera de substanțele chimice și de metalele grele din sistemul ei care îi cauzau acea depresie. (Tom a acceptat să urmeze la rândul lui același regim, și am creat împreună un regim ușor modificat pentru a le ajuta pe fetele lor să se detoxifice la rândul lor.)

Ellen a revenit la viață. Odată rezolvat misterul bolii sale, ea a început să se simtă mai bine ca oricând, beneficiind la maxim de protocolul nutrițional adoptat, de regăsirea încrederii în sine, de ținerea la distanță a pesticidelor, la care s-a adăugat și procesarea emoțiilor sale în timpul psihoterapiei. Ea și cu Tom s-au decis să își scoată casa la vânzare și să caute o alta, într-o zonă mai puțin expusă.

Capitolul 15

Sindromul premenstrual și menopauza

De-a lungul aproape întregii istorii, femeile au privit *menopauza* dintr-o perspectivă pozitivă. Deși le reamintea că îmbătrânesc, ea punea capăt delicat și fără efort dificultăților și inconvenientelor *sindromului premenstrual* (SPMM) și *menstruației*, conducând de multe ori la un libido accentuat și la posibilitatea de a face dragoste fără grija unei sarcini accidentale.

Femeile din trecut nu apelau la medici pentru a le ajuta să treacă mai ușor de menopauză, pentru simplul motiv că nu experimentau probleme fizice majore sau simptome asociate cu ea. Femeile se simțeau aproape întotdeauna *mai bine* în timpul perimenopauzei, menopauzei și în perioada post-menopauză decât oricând înainte. Această etapă era considerată o parte normală a vieții, care nu necesita altceva decât acceptare.

Literatura medicală anterioară anilor 1800 aproape că nu menționa menopauza. Atunci când o făcea, ea nu se referea niciodată la ea ca fiind simptomatică sau ca la o dificultate

ce necesita ajutor medical. Bufeurile de căldură și palpitațiile la inimă erau practic inexistente.

Acest lucru s-a schimbat odată cu intrarea în epoca modernă, în jurul anului 1950. Femeile născute începând cu anul 1900 au fost primele care au început să experimenteze transpirații nocturne, bufeuri de căldură, oboseală, atacuri de panică, anxietate, subțierea părului și dureri ale încheieturilor de îndată ce ajungeau la o anumită vârstă. La jumătatea secolului XX, un val enorm de femei cu vârste cuprinse între 40 și 55 de ani au început să își consulte medicii cu astfel de simptome, luându-i prin surprindere pe aceștia, care nu prea știau ce să creadă.

Și astfel a mai apărut pe Pământ o boală misterioasă care a amplificat confuzia generată de bolile așa-zis „autoimune". Profesioniștii din domeniul sănătății nu au fost niciodată mai luați pe nepregătite.

Medicii au raportat această nouă epidemie companiilor farmaceutice, iar la început, consensul general a fost că totul exista numai „în capul femeilor", fiind mai degrabă un „sindrom al femeii nebune". Cu siguranță femeile își inventau singure simptomele, căci acestea pur și simplu nu aveau nicio noimă. Era probabil un strigăt pentru a primi atenție sau un semn că se plictiseau. Medicii le-au spus femeilor să participe la ședințele cu părinții de la școlile copiilor lor.

Prin anii 50, valul de femei care experimentau tulburări de memorie, probleme de concentrare, schimbări dramatice ale stării de spirit, care se îngrășau, aveau amețeli etc., s-a mărit din ce în ce mai mult. Companiile farmaceutice și doctorii s-au consultat din nou și au ajuns la concluzia că singurul lucru pe care îl aveau în comun aceste femei era vârsta. Prin urmare, *establishment*-ul medical a decis că singura cauză trebuiau să fie hormonii, deși bărbații experimentau la rândul lor aceleași simptome la vârsta respectivă. Foarte mulți bărbați aveau bufeuri de căldură, dar acestea erau

etichetate drept „transpirație datorată muncii" (inclusiv în cazul celor care nu lucrau în perioada respectivă) sau „transpirație pe fond nervos". Bărbații prezentau și alte simptome ale „menopauzei", precum depresia, îngrășarea și tulburările de memorie, ca să numim doar o parte dintre ele. Aceste simptome nu au ajuns însă în paginile ziarelor, căci bărbații din acea epocă erau învățați să suporte orice cu stoicism. În plus, aveau responsabilitatea de a-și întreține familia, așa că preferau adeseori să își ascundă problemele personale, de teama de a nu-și pierde cariera.

Imediat, o companie farmaceutică a început să le exploateze pe femei și să acumuleze profit prin anunțarea falsei descoperiri că a descoperit o problemă hormonală feminină. Astfel, pe la sfârșitul anilor 50 s-a răspândit vestea despre „problemele feminine", iar bărbații au simțit o presiune din ce în ce mai mare să păstreze tăcerea referitor la simptomele lor asemănătoare.

Femeile au întâmpinat foarte multe dificultăți până anterior acestui moment. Ele au fost oprimate și li s-a spus să își suprime emoțiile. Abia recent și-au câștigat ele dreptul de a vota, arătând astfel că contează ca ființe umane, cel puțin în plan politic. La mijlocul secolului, ele încă se mai luptau să capete o voce. De aceea, era ușor să profiți de pe urma lor dovedindu-le că sunt „auzite".

Medicii nu aveau nicio idee ce însemnau misterioasele simptome ale femeilor, dar cel puțin le credeau în sfârșit. De aceea, chiar dacă medicina s-a îndreptat într-o direcție greșită în căutarea răspunsurilor, noile teorii au fost celebrate, căci dădeau un nume problemelor cu care se confruntau femeile. Într-un fel, ele au reprezentat un efort bine intenționat al medicilor.

Chiar și în zilele noastre, medicii continuă să facă prescripții ținând cont de această dezinformare legată de teoria hormonală. Nenumărate femei aud că la baza suferinței lor stau dezechilibrele hormonale sau menopauza.

Nici vorbă! Menopauza acționează de fapt în favoarea ta. Îți vine sau nu să crezi, dar după menopauză procesul de îmbătrânire încetinește. Din păcate, medicii nu răspândesc acest mesaj, iar femeile au ajuns să creadă că menopauza le semnalează faptul că îmbătrânesc și că este normal să aibă din ce în ce mai multe probleme legate de sănătate. Realitatea este exact pe dos.

Procesul cel mai accelerat de îmbătrânire se petrece între pubertate și menopauză. Gândește-te cât de rapid încep să se dezvolte fetele după ce le vine primul ciclu menstrual. Acest lucru se datorează faptului că hormonii reproducători sunt compuși de tip steroizi care accelerează procesul de îmbătrânire. Prin reducerea nivelului de estrogen și de progesteron al femeilor, menopauza le protejează pe femei inclusiv de cancere, viruși și bacterii, care sunt foarte atrase și se hrănesc cu hormonii reproducători.

Și iată încă un adevăr, de data aceasta referitor la *osteoporoză*: menopauza nu le face pe femei mai vulnerabile la porozitatea oaselor. În realitate, osteoporoza se dezvoltă de-a lungul mai multor zeci de ani, așa că doar întâmplarea face ca ea să devină vizibilă după ce femeile ajung la o anumită vârstă. Comunitățile medicale confundă această coincidență cu o cauzalitate, afirmând că nivelul redus de estrogen din corpul femeilor contribuie la pierderea de masă osoasă. În realitate însă, cei care contribuie la osteoporoză sunt *hormonii reproducători*, care sunt steroizi, iar steroizii au un efect de dizolvare a oaselor. În combinație cu infecțiile unor agenți patogeni de genul virusului Epstein-Barr, cu deficitele nutriționale și cu lipsa exercițiilor fizice, estrogenul și progesteronul sunt cei doi factori principali care declanșează dezvoltarea osteoporozei la femei, cu mult timp înainte de instalarea menopauzei.

Nu vreau să spun cu asta că hormonii reproducători sunt ceva rău în sine. Datorită lor, femeile pot avea copii. Fără ei, viața umană nu ar putea continua pe Pământ.

Organismul uman are însă limitele sale. El este dispus să plătească prețul pentru procrearea vieții, dar restricționează această posibilitate la anii dintre pubertate și menopauză, căci își dorește să te mențină pe cât posibil în siguranță.

Femeilor li se spune că hormonii reproducători sunt o fântână a tinereții, dar ironia face ca adevărata tinerețe să nu aibă nimic de-a face cu vârsta de 20, 30 sau 40 de ani, ci doar cu anii de dinainte de pubertate. Menopauza este o modalitate de corpului de a se reconecta cu această perioadă. Ea pune capăt ciclului reproducător al organismului (care îi secătuiește pe acesta) și reduce dramatic nivelul hormonilor reproducători. Menopauza este maniera naturală a corpului de a încetini procesul de îmbătrânire pentru ca tu să poți trăi o viață lungă și sănătoasă.

Menopauza și viața de după ea nu reprezintă așadar un motiv de teamă. În sine, menopauza nu ar trebui să fie un proces fizic dificil, iar valul de femei tinere care au început în ultima vreme să experimenteze probleme etichetate drept „hormonale" nu trec printr-o menopauză timpurie. Aceste simptome au cu totul alte cauze, și trebuie tratate prin modalități adecvate. Tu te *poți* întoarce la o viață sănătoasă, bucurându-te de ea în orice etapă a vieții.

CE S-A ASCUNS CU ADEVĂRAT ÎN SPATELE PRIMULUI VAL DE „SIMPTOME ALE MENOPAUZEI"

Iată care este adevărul: atunci când femeile au început să prezinte prin anii 50 simptome pe care medicii și companiile farmaceutice le-au atribuit schimbărilor din organismul feminin, ei au ratat alți trei factori care acționau ca numitoare comune.

Primul a fost de natură virală. Toate aceste femei s-au născut la începutul anilor 1900, exact în perioada în care

virusul Epstein-Barr (VEB) și alți viruși au început să se răspândească în rândurile populației.

VEB pătrunde de regulă în organismul unei femei atunci când aceasta este tânără, după care petrece decenii la rând înmulțindu-se până când devine manifest sub forma unei boli inflamatorii. Întâmplarea a făcut ca femeile afectate de primele tulpini ale VEB (cele mai puțin agresive) să aibă între 40 și 50 de ani atunci când perioada de incubație virală s-a încheiat și când a început manifestarea simptomelor. (În acească epocă, inflamarea tiroidei a început să afecteze un număr din ce în ce mai mare de femei. Pentru mai multe informații legate de acest subiect, vezi capitolul 6, „Hipotiroidia și tiroidita Hashimoto".)

Prin urmare, dacă te-ai născut în 1905 și ai contractat acest nou virus Epstein-Barr când erai copil, în 1950 aveai 45 de ani și făceai parte integrantă din prima generație care a început să experimenteze simptomele noii epidemii virale. Printr-o coincidență, această vârstă corespundea cu perimenopauza sau cu menopauza. Cu toate acestea, ți s-a spus probabil că motivul pentru bufeurile tale de căldură, transpirațiile nocturne și oboseala pe care o simțeai era unul hormonal. În funcție de momentul apariției inflamațiilor, erai etichetată fie cu perimenopauză, fie cu menopauză.

Un al doilea numitor comun al femeilor care au fost etichetate cu menopauză prin anii 50 a fost expunerea la radiații. Din cauza unei erori istorice colosale numită fluoroscoape (aparate cu raze X) pentru picioare (o greșeală care a fost vârâtă mai târziu sub covor), femeile din epoca respectivă au fost expuse unei cantități de radiații mai mari ca oricând în istorie până atunci. Ar fi fost mai sigur dacă ar fi trăit la granița zonei de evacuare a Cernobâlului în 1986!

După inventarea fluoroscoapelor, între anii 1920-50, a devenit o modă să te duci la un magazin de pantofi și să îți bagi piciorul în aceste cutii din lemn cu raze X. Scopul era ca aceste radiografii să îi ajute pe vânzători să înțeleagă

mai bine structura oaselor din laba piciorului clienților lor pentru a le recomanda cei mai buni pantofi. Nimeni nu a examinat și nu a reglementat însă cantitatea de radiații, iar magazinele nu aveau doctori angajați, ci doar vânzători care apăsau după bunul plac butonul care declanșa razele morții.

Foarte multor femei le plăcea să încerce pantofi din motive pur psihice, așa că mergeau săptămânal la aceste magazine. Nu au fost puține cele care au avut astfel parte de 800 de tratamente cu radiații într-o viață. În acest fel, milioane de femei au fost otrăvite grav.

După 1950, fluoroscoapele au fost eliminate discret din magazinele de pantofi, ca și cum nu ar fi existat niciodată. Medicina modernă începuse să înțeleagă la acea vreme că radiațiile erau periculoase, și cu siguranța cineva din culise a făcut legătura între problemele de sănătate fără precedent ale femeilor și deceniile de expunere la radiații, căci zeci de mii de femei sufereau amputații ale picioarelor din cauza cancerului.

În loc să arate cu degetul către radiații, medicii au optat însă pentru a da vina pe menopauză, chit că aceasta nu le făcuse probleme mamelor, bunicilor și străbunicelor pacientelor lor.

În sfârșit, a mai existat și un al treilea factor care a contribuit decisiv la declanșarea acestor probleme: expunerea la DDT. Prin anii 40, DDT-ul era folosit universal. Era pulverizat pe recolte, în parcuri, iar copiii chiar se distrau jucându-se cu baloanele făcute de apă cu DDT din camioanele care treceau și pulverizau substanța prin cartiere. Vânzătorii de DDT băteau la ușile oamenilor și le vindeau femeilor canistre cu această substanță pentru a o pulveriza peste flori și prin grădini. Ca să le demonstreze siguranța produsului, ei mergeau până acolo încât pulverizau DDT peste un măr, adăugând că substanța era un supliment nutrițional. Prin anii 50, folosirea DDT-ului a ajuns la apogeu, iar sistemul nervos central și ficatul foarte multor femei erau intoxicate cu această toxină.

Pare greu de crezut că oficialii au ignorat atâta vreme riscul expunerii la această substanță chimică. Dacă nu ar fi fost cartea lui Rachel Carson, *Primăvara tăcută,* publicată în anul 1962, care a atras atenția asupra pericolelor pesticidelor chimice și în cele din urmă a condus la interzicerea DDT-ului și la înființarea Agenției de Protecție a Mediului, oamenii ar fi continuat să ignore până astăzi daunele produse de pesticide. Chiar și așa, criticii au atacat-o pe Carson, numind-o isterică – termenul folosit pentru simptomele misterioase ale femeilor la acea vreme. În final, ea a fost răzbunată însă. Toate suferințele prin care a fost nevoită să treacă din cauza curajului ei au fost răsplătite pe deplin prin miile de vieți pe care le-a salvat.

(Apropo, nu este deloc o coincidență că atunci când industria chimică din spatele DDT-ului a primit o gravă lovitură de imagine, a apărut o nouă industrie care i-a luat locul: cea a tratamentelor cu hormoni.)

Între timp, menopauza a devenit țapul ispășitor pentru zeci de simptome care aveau cauze diferite și fără legătură unele cu celelalte. Printre simptomele atribuite în mod greșit menopauzei se numărau: transpirațiile nocturne, bufeurile de căldură, oboseala, amețelile, creșterea în greutate, tulburările digestive, balonarea, incontinența, durerile de cap, oscilațiile emoționale, iritabilitatea, depresia, anxietatea, atacurile de panică, palpitațiile la inimă, tulburările de concentrare, cele ale memoriei, insomnia și alte tulburări ale somnului, deshidratarea vaginului, sensibilitatea la nivelul sânilor, durerile de încheieturi, pierderea sau subțierea părului, pielea uscată sau crăpată și unghiile fragile.

În mod normal, nimeni nu ar fi trebuit să dea vina pentru toate aceste simptome pe un proces absolut natural și sănătos, cu atât mai mult cu cât până la acea vreme acesta nu le-a făcut niciodată probleme femeilor. Oficialii nu doreau însă să dea vina pe cei 30 de ani de expunere intensă la radiații, DDT și viruși.

Când femeile au început să experimenteze simptome autoimune sau virale, boli precum sindromul oboselii cronice, fibromialgie, epuizarea glandelor suprarenale, hipotiroidie și alte manifestări ale virusului Epstein-Barr, lupus, intoxicații cu metale grele, disfuncții ale ficatului și deficite nutriționale, toate declanșate de expunerea din era modernă la virusi, radiații și DDT, comunitățile medicale nu au înțeles cauzele reale ale problemelor. (Nici măcar la ora actuală nu iau în considerare acești factori.)

Așa s-a născut celebrul argument *„totul există doar în mintea ta"*, iar când femeile s-au răzvrătit împotriva lui, căci mișcarea pentru drepturile femeilor era în plin avânt, teoria hormonilor s-a dovedit găselnița ideală pentru a le închide gura. Medicilor le era mai ușor să spună: „Este din cauza hormonilor tăi" decât „Nu am nicio idee ce se întâmplă cu tine." Înainte de 1950, opinia unui doctor nu era considerată foarte importantă. După 1950, medicina modernă a reușit să prindă complet în mrejele ei societatea. Pentru prima dată în istorie, medicii au fost puși pe picior de egalitate cu Dumnezeu!

ADEVĂRUL LEGAT DE TERAPIA PRIN ÎNLOCUIREA HORMONILOR

Companiile farmaceutice au încurajat activ trendul teoriei hormonilor, căci au înțeles rapid că puteau obține miliarde de dolari de pe urma demonizării menopauzei și prin crearea de medicamente care să o „vindece". La începutul anilor 60 a fost lansată o campanie promoțională de mare anvergură care pretindea că la baza tuturor efectelor negative pe care le resimt femeile înainte, în timpul și după menopauză stă „deficitul de estrogen". Vânzările de produse care promiteau înlocuirea așa-zisului estrogen lipsă, numite *terapia de înlocuire a hormonilor* (HRT), au ajuns până la cer.

De fapt, HRT era deja folosită de ceva vreme. Când doctorii au început să le diagnosticheze pe femei cu probleme

hormonale, companiile farmaceutice și-au găsit dintr-odată o piață uriașă pentru experimentele lor cu steroizi făcute în laboratoare. Ele le transmiteau pacientelor următorul mesaj: „Suntem conștienți de durerile prin care treci, așa că am creat acest tratament revoluționar pentru tine." În realitate, aceste companii s-au folosit de acest moment perfect pentru a-și lansa produsele dezvoltate de mai mult timp, dar care nu își găsiseră aplicație până atunci.

Produsele HRT nu au produs niciodată rezultate pozitive. În unele cazuri rare, ele minimizau anumite simptome, dar nu prin corectarea vreunului echilibru din organism, ci prin acțiunea steroizilor de suprimare a sistemului imunitar în fața inflamației virale, a deficitelor nutriționale și a expunerii la toxine precum DDT.

Cu alte cuvinte, HRT nu a îmbunătățit vreodată sănătatea cuiva. Dimpotrivă, el a ascuns simptomele reale ale bolilor, împiedicând temporar sistemul imunitar să reacționeze și să le combată. Prin urmare, deși a asigurat uneori o alinare relativă a simptomelor, HRT a permis cancerelor, virușilor, bacteriilor și celorlalți factori nocivi să atace organismul femeilor, îmbătrânindu-le mai rapid fără ca ele să înțeleagă ce se întâmplă, cel puțin până când daunele produse deveneau atât de severe încât nu mai puteau fi ascunse.

Peste noapte, medicii au început să observe o amplificare fără precedent a cancerelor și atacurilor cerebrale în rândul femeilor care luau HRT. Acesta a fost doar un crâmpei din problemele pe care le cauza terapia prin înlocuirea hormonilor, dar a fost suficient pentru a atrage atenția. Când știrea a fost publicată, vânzările de produse au scăzut pentru o vreme, dar în scurt timp o nouă campanie promoțională a pretins că problemele au fost corectate prin adaptarea produselor, iar HRT a redevenit foarte popular.

În anul 2002, un studiu clinic de mare anvergură numit Inițiativa pentru Sănătatea Femeilor, care a durat mai bine de un deceniu și a implicat peste 160.000 de femei aflate la

menopauză, a ajuns la concluzii mai cuprinzătoare referitoare la haosul pe care îl provoca HRT în organismul femeilor și a conchis că acest tratament amplifică riscul de cancer la sân, atac de cord și atac cerebral. Cu alte cuvinte, terapia prin înlocuirea hormonilor accelerează dramatic procesul de îmbătrânire. Și de această dată, vânzările de HRT au scăzut brusc.

Când noile descoperiri referitoare la pericolele HRT au fost publicate, în mod normal produsul ar fi trebuit interzis, iar cercetătorii ar fi trebuit să analizeze factorii reali care stăteau la baza misterioaselor simptome ale femeilor, descoperind astfel că hormonii nu au fost niciodată o problemă reală.

Nu s-a întâmplat însă acest lucru. Dimpotrivă, companiile farmaceutice au inventat o nouă strategie: *terapia de înlocuire cu hormoni bioidentici* (BHRT).

BHRT este ceva mai sigură decât medicamentele folosite anterior în HRT. Cât de sigură? Nimeni nu știe. Orice doctor știe că, până una alta, BHRT rămâne un tratament experimental. Va urma o călătorie de 30 de ani de încercări și erori, la fel cum s-a întâmplat în cazul HRT-ului. Trendurile în sănătate sunt atât de puternice încât nimeni și nimic nu le poate opri. Pentru mulți medici, respectarea unui trend reprezintă șansa de a se înțelege bine cu colegii, de a-și proteja stilul de viață și de a le da speranță pacienților aflați în căutare de răspunsuri. Acest echilibru nu este întotdeauna ușor de menținut. Pentru femeile din societatea modernă, care preferă tinerețea în locul sănătății, atracția către orice pastilă sau cremă la modă care pretinde că este un izvor al tinereții este mai puternică decât orice argument al bunului simț. Nici măcar ieșirea adevărului la lumină nu poate opri trendul teoriei hormonilor.

Indiferent cât de atrăgătoare sunt argumentele care promovează BHRT, aceleași principii se aplică în cazul acestui tratament: menopauza reprezintă un proces natural al vieții, care nu trebuie să fie „vindecat". Nu merită să îți asumi riscuri aplicând un concept periculos care a cauzat atâtea probleme în trecut.

Acestea fiind spuse, dacă medicul îți prezintă ca alternative exclusive de tratament HRT sau BHRT, sugestia mea este să optezi pentru BHRT. Caută totuși un medic foarte bun cunoscător al *metodelor holistice*, care să îți regleze dozele cu o precizie maximă și care să considere BHRT mai degrabă un tratament temporar și periodic decât o soluție pe termen nedefinit. O altă opțiune ar fi să cauți un medic naturist care să îți recomande plante integrale pentru echilibrarea hormonală.

Există femei care aplică HRT sau BHRT și care nu obțin nicio ușurare a simptomelor lor. Timp de peste 25 de ani, am văzut nenumărate femei care au aplicat ambele tratamente și care nu au obținut rezultate (exceptând accelerarea procesului de îmbătrânire, în pofida tuturor pretențiilor că aceste tratamente restabilesc tinerețea pierdută). Explicația este că niciunul dintre ele nu tratează cauzele reale ale simptomelor atribuite menopauzei. Oamenii care simt efecte pozitive în urma tratamentelor prin înlocuirea hormonilor le percep dintr-un motiv cât se poate de simplu: că acestea sunt prescrise întotdeauna împreună cu foarte multe suplimente și cu o dietă particulară. Acestea din urmă sunt cele care le vindecă pe femei.

Terapiile cu hormoni (mai ales dacă este vorba de steroizi) acționează ca niște imunodepresive. Simptomele virale ale unei paciente, cum ar fi palpitațiile la inimă și bufeurile de căldură (despre care medicii nu își dau seama că sunt virale) se pot calma în urma BHRT, amăgind astfel pe toată lumea că funcționează. Mai mult decât atât, deshidratarea vaginală se îmbunătățește câteodată în urma BHRT. În realitate, ea reprezintă un simptom al epuizării glandelor suprarenale, nu al perimenopauzei sau al menopauzei. Nu întâmplător, simptomul apare inclusiv la femei de 20 sau 30 și ceva de ani. Steroizii BHRT pot stimula câteodată glandele suprarenale să secrete mai multă adrenalină, aducându-le femeilor o alinare temporară, dar amplificând în același timp riscurile asociate cu epuizarea glandelor suprarenale pe termen lung.

Eu nu exclud posibilitatea să ai un dezechilibru hormonal. Simptomele numite de doctori „menopauză" nu au însă nimic de-a face cu hormonii reproducători, ci mai degrabă cu cei ai glandelor suprarenale și ai tiroidei.

Testele de salivă, de sânge și de urină nu reprezintă o modalitate adecvată de determinare a echilibrului sau dezechilibrului hormonal al femeilor. Aceste metode de testare sunt inadecvate și adeseori incorecte. Dacă tiroida produce prea puțini hormoni (adică dacă avem de-a face cu o hipotiroidie), glandele suprarenale produc automat mai mulți hormoni pentru a compensa deficitul de hormoni tiroidieni. Natura distructivă a producției excesive de adrenalină perturbă viabilitatea și acuratețea analizelor sângelui care caută nivelul de progesteron, estrogen și testosteron.

Luate laolaltă, simptome precum fluctuațiile temperaturii corpului, balonarea, amețelile, transpirațiile nocturne, palpitațiile la inimă, oboseala și celelalte probleme enumerate mai sus – au apărut doar în ultimii 60 de ani. Prin urmare, este limpede că nu hormonii reproducători sunt de vină. Oamenii de știință ratează imaginea de ansamblu. Eu nu încerc să dau vina pe cineva sau să îi acuz pe medicii bine intenționați că au altceva în minte decât interesele pacientelor lor. La urma urmelor, cu toții avem același scop: sănătatea femeilor. Cu toții ne dorim ca acestea să se vindece. De aceea insist atât de mult asupra acestor aspecte.

Mi-ar fi infinit mai ușor să repet și eu informațiile care circulă deja pe piață, dar nu aș putea face niciodată acest lucru cu inima împăcată. Singurul lucru care mă ajută să dorm bine noaptea este faptul că l-am ascultat pe Spirit și le-am oferit oamenilor răspunsuri reale. Consider că a meritat efortul să revelez informațiile din acest capitol dacă te pot ajuta să eviți diferite boli cronice, cancerul și atacurile cerebrale, așa cum am făcut cu foarte multe femei de-a lungul anilor. Dorința mea este ca tu să trăiești până la 90 sau la 100 de ani, dar nu oricum, ci fericită și liberă.

Viața ta este prețioasă. Sufletul tău este prețios. Este foarte important pentru orice femeie să cunoască adevărul legat de menopauză, pentru a lua cele mai bune decizii și opțiuni. Atât timp cât nu înțelegi ce se întâmplă, cum ai putea lua cea mai bună decizie pentru tine?

Atunci când nu ni se oferă informații corecte și autentice, noi suntem privați de opțiuni reale. Deși se spune că „avem întotdeauna de ales", acest lucru nu este adevărat atât timp cât nu ni se prezintă adevărul. Dacă acest adevăr este ascuns în mod deliberat sau dacă s-a pierdut de-a lungul timpului, cum am putea lua decizia cea mai bună?

Informațiile pe care le-am prezentat în acest capitol au avut ca scop scoaterea adevărului la lumină.

Dacă o singură persoană se conectează cu acest adevăr, aplicând aceste secrete ascunse în mod deliberat de femei, iar ea refuză să mai meargă cu turma numai pentru a nu simți presiunea semenilor săi, această persoană poate trăi o viață mai bună.

ÎNȚELEGEREA MENOPAUZEI ÎN ZILELE NOASTRE

Lipsa vreunei legături între simptomele descrise în acest capitol și menopauză a devenit și mai clară în ultima vreme, când bolile care le afectează pe femei au devenit din ce în ce mai agresive. Noile tulpini ale virusilor nu mai așteaptă să atace femeile ajunse la vârsta de 40 sau 50 de ani, ci le atacă de la 30 sau 20 de ani, ba chiar în adolescență. Dacă prin anii 40-50, doar femeile ajunse la o anumită vârstă prezentau astfel de simptome misterioase, la ora actuală ele apar la femeile de toate vârstele. De aceea, oamenii de știință ar trebui să se gândească de două ori înainte de a mai da vina pe menopauză. Companiile farmaceutice și cercetătorii sunt însă inepuizabili în a găsi noi „explicații" și „soluții".

Cum se face că medicii continuă să nu facă astfel de conexiuni? Cum se face că ei nu au nicio explicație pentru „simptomele perimenopauzale" ale fetelor de 18 ani sau ale femeilor de 25 ori 30 de ani? Cert este că aceste simptome se răspandesc cu o viteză alarmantă în rândul acestor categorii de vârstă, care experimentează aceleași probleme ca și femeile de 40 sau 50 de ani. În realitate, aceste simptome sunt caracteristice virusului Epstein-Barr, afecțiunilor tiroidei și altor cauze, fiind de altfel identice cu problemele puse pe seama hormonilor, perimenopauzei și menopauzei prin anii 50. Este din ce în ce mai evident că menopauza nu a avut niciodată nimic de-a face cu aceste simptome.

Prevalența acelorași suferințe la femei din ce în ce mai tinere arată răspicat acest lucru. Chiar dacă la ora actuală fluoroscoapele pentru picioare nu mai sunt în uz, femeile moderne trăiesc într-un mediu mai infestat ca oricând cu toxine, erbicide, metale grele și alți poluanți specifici epocii în care trăim, la care se adaugă și vechile toxine care continuă să rezide în sol, în apă și în aer. Simultan, a apărut o epidemie de cancere, viruși și bacterii noi, plus alte boli cauzate de otrăvurile epocii moderne. Cu toate acestea, adevărul continuă să rămână ascuns de egoul, lăcomia, statutul și prostia anumitor oameni.

Apropo, chiar dacă medicii nu le prescriu tinerelor de 18 ani HRT sau BHRT, ei nu ezită să le prescrie pilule anticoncepționale, care au același efect de tip steroizi sau de suprimare, fără a trata în vreun fel cauzele reale. (Cel mai probabil, într-un viitor mai mult sau mai puțin apropiat le vor fi prescrise inclusiv HRT și BHRT. Aceste tratamente li se oferă deja femeilor de 30 și ceva de ani care suferă de oboseala glandelor suprarenale sau de afecțiuni ale tiroidei.)

Un alt lucru important care trebuie înțeles este că medicii nu îți pot testa corect nivelul hormonilor în condițiile în care suferi de simptomele enumerate mai sus, căci ele însele îți dau sistemul peste cap. Atunci când glandele

suprarenale sunt insuficient de active, ele perturbă testele hormonale. Nivelul estrogenului și progesteronului indicat de aceste teste nu este corect. Milioane de femei care au glandele suprarenale leneșe primesc rezultate incorecte la testele hormonale.

Atunci când unei femei i se prescrie BHRT și dă semne de îmbunătățire, întregul credit este atribuit BHRT. În realitate, foarte mulți medici care prescriu BHRT sunt holistici, așa că le recomandă pacientelor o dietă mai bună și foarte multe suplimente nutriționale pentru corectarea deficitelor. Acestea sunt adevăratele cauze ale îmbunătățirii vieții pacientei noastre. Dacă experimentezi simptome precum cele descrise mai devreme în acest capitol, ar trebui să tratezi cauza lor reală. Citirea celorlalte capitole din această carte te va ajuta în această direcție. La fel și recomandările din paginile anterioare. Tu meriți să te bucuri de o vindecare reală și să îți recapeți viața pe care ai avut-o.

ÎNȚELEGEREA SINDROMULUI PREMENSTRUAL

Multe simptome precum depresia, diareea, balonarea, anxietatea, insomnia, migrenele și stările emoționale excesive sunt puse pe seama SPM.

Acest lucru nu este corect.

Aceste simptome, la fel ca și cele atribuite menopauzei, se datorează altor cauze, precum un sistem nervos central foarte sensibil, sindromul colonului iritabil, alergiile alimentare sau intoxicarea cu metale grele. Ele devin manifeste în această perioadă a ciclului menstrual deoarece procesul menstruației consumă până la 80% din rezervele organismului feminin. Cele 20 de procente rămase nu pot gestiona condițiile de sănătate pe care sistemul imunitar le gestionează în mod curent.

Acest lucru dovedește încă o dată cât de departe sunt comunitățile medicale de înțelegerea stării de sănătate femi-

gine. În loc să considerăm că sistemul reproducător este motivul pentru care femeile au astfel de simptome în această perioadă a lunii, ar trebui să îl considerăm un simplu mesager.

Dacă ai simptome pe care le-ai pus întotdeauna pe seama SPM, explorează cu ajutorul acestei cărți cauzele reale din spatele lor și tratează-le pe acestea. În acest fel, te vei putea bucura de un ciclu menstrual fără stres.

TRATAREA SIMPTOMELOR ASOCIATE CU SINDROMUL PREMENSTRUAL, PERIMENOPAUZA, MENOPAUZA ȘI POST-MENOPAUZA

Simptomele descrise în acest capitol, atribuite de regulă (în mod greșit) menopauzei, sunt atât de vaste încât pot fi cauzate de foarte multe alte condiții medicale. Printre acestea se numără epuizarea glandelor suprarenale, alergiile alimentare, virușii, disfuncția ficatului și hipotiroidia. Cu alte cuvinte, ele fac trimitere către dezechilibre mult mai profunde decât simplele probleme hormonale. În această secțiune vei găsi o serie de plante medicinale, suplimente și alimente care tratează o gamă largă de viruși, bacterii și alte toxine, existând astfel o mare *probabilitate* ca ele să trateze și cauza simptomelor tale.

Vei găsi de asemenea plante medicinale și suplimente care te vor ajuta să îți stabilizezi hormonii și sistemul reproducător, în cazul în care dorești să faci acest lucru.

În această direcție, îți reamintesc încă o dată că dieta poate juca un rol esențial în minimizarea simptomelor discutate în acest capitol. Vei găsi informații suplimentare referitoare la felul în care îți poți sprijini organismul și în care poți depăși boala, inclusiv o serie de detalii referitoare la detoxificare, în Partea a IV-a a cărții, „Cum să te vindeci în sfârșit”.

Alimente vindecătoare

Dacă dorești să îți dinamizezi sistemul imunitar și să îți susții sistemul reproducător, cele mai bune alimente pe care merită să le incluzi în dieta ta sunt: afinele de pădure, pasta de susan (tahini), fructele de avocado, fasolea neagră, sparanghelul, merele, spanacul, strugurii negri și castraveții. Acestea îți vor furniza numeroși antioxidanți, vor preveni bufeurile de căldură, îți vor furniza substanțe nutritive esențiale pentru întărirea organelor vitale, îți vor reduce inflamațiile și îți vor menține un nivel ridicat al hormonilor.

Plante medicinale și suplimente alimentare pentru tratarea simptomelor generale

- **Ashwagandha**: întărește glandele suprarenale și ajută la echilibrarea producției de cortizol.
- **Frunzele de măslin**: ucid virușii, bacteriile și fungii. De asemenea, îmbunătățesc circulația sângelui.
- **Ginseng**: dinamizează glandele suprarenale.
- **Hidrosol de argint (argint coloidal)**: ucide virușii, bacteriile și alți microbi, și susține sistemul imunitar.
- **Iod „nascent"**: stabilizează și întărește tiroida și restul sistemului endocrin.
- **L-lizină**: blochează mișcarea și reproducerea virușilor.
- **Monolaurin**: ucide virușii, bacteriile și alți microbi patogeni.
- **Rădăcină de lemn dulce**: ajută glandele suprarenale și contribuie la echilibrarea nivelului de cortizol și de cortizon din organism.

- **Spirulină (de preferință din Hawaii)**: furnizează micronutrienți esențiali pentru dinamizarea sistemului endocrin.
- **Sucul de orz verde (sub formă de pulbere uscată)**: curăță ficatul, ajută digestia și menține alcalinitatea.
- **Vitamina B12 (sub forma de metilcobalamină și/sau de adenozilcobalamina)**: întărește sistemul nervos central.
- **Zinc**: ucide virușii, dinamizează sistemul imunitar și protejează sistemul endocrin.

Plante medicinale și suplimente alimentare pentru sistemul reproducător

- **Acid folic**: regenerează uterul.
- **Bobițe de mielărea**: ajută la stabilizarea ciclului menstrual (dacă încă îl mai ai).
- **Bobițe de păducel**: ajută ovarele.
- **Bobițe de schisandra**: elimină surplusul de estrogen din organism.
- **EPA & DHA (acid eicosapentaenoic și acid docosahexaenoic)**: hrănesc țesuturile profunde ale organelor reproducătoare. Cumpără întotdeauna versiunea vegetală a produsului (nu cea din ulei de pește).
- **Flori de trifoi roșu**: ajută la eliminarea hormonilor deveniți inutili stocați în organe.
- **Frunze de urzică**: reduc inflamațiile la nivelul sistemului reproducător.

- **Igname sălbatice:** contribuie la stabilizarea estrogenului și progesteronului.
- **Salvie:** protejează colul uterin de tumorile anormale.
- **Vitamina B-Complex:** furnizează vitamine esențiale sistemului reproducător.
- **Vitamina D3:** stabilizează sistemul reproducător și pe cel imunitar.
- **Vitamina E:** susține circulația sângelui și întărește sistemul nervos central.

STUDIU DE CAZ:

Gata cu nopțile nedormite

Valerie avea 48 de ani când a început să aibă o serie de simptome neobișnuite. Pentru început, ea a început să aibă probleme cu somnul. Se trezea la ora 3:00 dimineața și nu mai reușea să adoarmă până pe la 5:30 sau 6:00, iar în unele nopți chiar deloc. În plus, Valerie a început să experimenteze palpitații ocazionale la inimă, bufeuri de căldură în timpul zilei și transpirații nocturne, precum și schimbări drastice ale stării de spirit. A început să se certe cu asistenta și cu colegii ei de la compania sa de design interior, iar odată a auzit-o pe fiica ei în vârstă de 17 ani spunându-i surorii sale, care era la colegiu: „Mama a devenit hipersensibilă. Este iritată tot timpul, și jur că nu e vina mea!"

Valerie și-a făcut o programare la medicul ei generalist, dr. Fitzgerald. Acesta i-a făcut analizele complete, dar rezultatele obținute au fost toate în parametri normali, inclusiv nivelul hormonilor tiroidieni. Dr. Fitzgerald i-a spus lui Valerie că este convins că experimentează simptomele perimenopauzei, așa că i-a făcut niște analize detaliate ale hormonilor, care au indicat un ușor dezechilibru al DHEA și al testosteronului, precum și un declin al nivelului de progesteron și de estrogen.

Ideea de a începe terapia prin înlocuirea hormonilor nu i-a surâs deloc lui Valerie, care și-a adus aminte că mama ei s-a îmbolnăvit în urma acestei terapii prin anii 80. Lui i s-a părut că mama ei a îmbătrânit peste noapte cu 15 ani. Dr. Fitzgerald cunoștea la rândul lui istoria HRT, așa că a asigurat-o pe Valerie că nu i-a prescris decât BHRT (hormoni bioidentici). Valerie a fost de acord să facă o încercare, așa că a luat timp de trei luni hormoni bioidentici, dar nu a obținut niciun rezultat. Dr. Fitzgerald a modificat rețeta și i-a recomandat să continue încă trei luni.

Deși a fost de acord să continue cu BHRT, Valerie s-a decis să ceară și o a doua opinie de la un alt doctor. Acesta a sfătuit-o să ia medicamente pentru tiroidă, deși nivelul hormonilor ei tiroidieni se afla în parametri normali. Valerie a acceptat să încerce noile medicamente timp de șase luni, dar la scurt timp după ce a început să le ia, i-au apărut simptome precum oboseala, depresia, ceața mentală, insomnii încă și mai accentuate și palpitații mai frecvente la inimă.

În acest moment, o prietenă i-a recomandat lui Valerie să mă sune. Primul lucru pe care i l-am spus după citirea psihică a fost că avea într-adevăr o afecțiune tiroidiană. Medicamentele pe care le lua pentru tiroidă nu îi tratau însă afecțiunea, care era de natură virală.

Starea ei de oboseală și de ceață mentală erau cauzate de un *virus*. Acesta îi inflama ficatul, împiedicând-o să doarmă bine, dându-i bufeuri de căldură și transpirații nocturne. Mai mult, îi ataca sistemul nervos, fapt care explica dispoziția ei veșnic schimbătoare. În sfârșit, produsele secundare ale virusului circulau liber prin sângele ei, creând un fel de biopeliculă care se depusese în valva ei mitrală, cauzând palpitațiile pe care le simțea. Pe scurt, era vorba de un caz clasic de infecție virală confundată de medici cu perimenopauza.

Valerie a renunțat pe loc să mai ia BHRT și medicamente pentru tiroidă, adoptând în schimb un regim alimentar puternic antiviral, care includea eliminarea lactatelor și ouălor din dieta sa, precum și o serie de suplimente pentru corectarea deficitelor de minerale, precum zincul și iodul, care erau foarte importante pentru afecțiunea ei.

După o lună de la introducerea acestor schimbări, starea de sănătate a lui Valerie s-a îmbunătățit cu 80%.

După trei luni, ea a revenit la starea ei obișnuită de sănătate (de dinainte de boală).

Dat fiind că am tratat cauzele de la baza simptomelor sale, organismul lui Valerie și-a recăpătat singur starea de sănătate.

De multe ori, medicii nu știu care sunt cauzele de la baza bolilor pacienților lor, așa că cedează pur și simplu în fața trendului teoriei hormonale. Valerie a decis să ignore rezultatele testelor ei hormonale și să meargă pe mâna intuiției sale. La ora actuală, ea și familia ei sunt fericite de alegerea făcută.

CAPITOLUL 16

Boala Lyme (boala mușcăturii de căpușă sau borrelioza)

Îmi doresc de foarte mult timp să revelez adevărul legat de boala Lyme.

Dar chiar și astazi, dupa decenii la rând în care am ajutat oamenii sa se recupereze în urma ei, sunt aproape reticent în a scrie acest capitol, caci această boală este însoțită ca nicio alta de teorii greșite, erori clinice și trenduri aberante la modă.

Ceea ce îți voi spune în continuare va stârni probabil controverse. Nu asta urmaresc. Scopul meu este să îi ajut pe oameni sa înțeleaga ce este de fapt boala Lyme și cum se poate vindeca de ea. De a lungul timpului am lucrat și am așteptat cu rabdare, spunându-le foarte multor terapeuți si clienți ce este boala Lyme și sperand ca cercetarile medicale vor descoperi la rândul lor adevărul. Anii au trecut însa unul dupa altul, iar comunitățile medicale continuă sa urmeze piste false.

Nimeni nu dispune de decenii întregi pentru a aștepta răspunsuri atunci când este bolnav.

Dacă adevărata poveste nu va ieși în scurt timp la iveală, înainte ca boala Lyme să treacă pe nivelul următor, cel mai probabil adevărul nu va mai ajunge vreodată la oameni. Ne îndreptăm către un punct în următoarele două decenii în care orice om cu un set de simptome asociate cu artrita reumatoidă, scleroza multiplă, fibromialgia, sindromul oboselii cronice, virusul Epstein-Barr, oboseala glandelor suprarenale, afecțiunile tractului intestinal și tulburările tiroidei va fi diagnosticat cu boala Lyme de teste medicale eronate, și în care pacienților li se va spune că suferă de această boală.

Pentru a înțelege mai bine confuzia care înconjoară această boală, imaginează-ți un bulgăre de zăpadă. Cu mulți ani în urmă, acesta a început să se rostogolească pe versantul unui munte, devenind din ce în ce mai mare. În scurt timp a început să înghită copaci, viața sălbatică, stâlpi de telefonie și cabane, accelerându-și viteza. Cu o inerție din ce în ce mai mare generată de ignoranța și de confuzia oamenilor, el a înghițit deja foarte mulți medici bine intenționați și pe pacienții acestora, și după toate aparențele nimic nu mai pare să îl poată opri. La ora actuală el amenință să îngroape sub o avalanșă orașul umanității.

Mie mi-ar fi foarte ușor să stau pe margine și să mă uit ce se întâmplă, dar nu este genul meu.

De dragul milioanelor de oameni care ar putea fi înghițiți de nebunia bolii Lyme în următorii 20 de ani – și mă refer aici la copiii noștri și la noile generații de medici, terapeuți și vindecători, care vor continua să opereze pe baza unor ipoteze depășite – trebuie să fac tot ce pot pentru a împiedica această avalanșă.

În acest capitol vei afla adevărul despre boala Lyme și cum te poți proteja de capcana ei în secolul XXI.

O PRIVIRE RETROSPECTIVĂ

Îți propun să călătorim înapoi în timp până în luna noiembrie a anului 1975, când la Departamentul de Sănătate al Statului Connecticut au fost raportate „mai multe cazuri de artrită la copii bolnavi de Lyme". Cazurile s-au întâmplat în Old Lyme, Lyme și East Haddam, Connecticut, zona care a dat bolii Lyme numele său.

Doresc să încep această analiză reamintind ce tehnologie exista la acea vreme: telefoane cu disc pe pereții din bucătării, lipsa robotului telefonic și apariția primului video Sony în Statele Unite. În lumea medicală, copiilor li se scoteau amigdalele ca și cum acestea ar fi fost niște mere într-un pom, fără ca cineva să înțeleagă cauza amigdalitei. De altfel, nici chiar astăzi nu există o înțelegere clinică în această privință. Deși tehnologia a făcut între timp un salt uriaș, progresul în domeniul bolilor cronice și misterioase a rămas practic inexistent. Simptomele pe care au început să le experimenteze copiii și adulții din zona Lyme – oboseală cronică, dureri de cap, dureri ale încheieturilor și așa mai departe – erau cunoscute de decenii la rând în toate orașele din Connecticut, și de fapt în toate celelalte state ale națiunii. Dintr-un motiv sau altul, ele au fost tratate ca o boală nouă și necunoscută în această regiune din jurul orașului Lyme. Doctorii, cercetătorii și locuitorii orașului au început să caute un vinovat, și au ajuns astfel să arate cu degetul căpușa, pentru simplul motiv că unul din pacienți a declarat că a văzut o căpușă pe o căprioară cu câteva săptămâni înainte de a se îmbolnăvi. Este ca și cum am avea un tren care deraiază din motive necunoscute, iar unul din pasageri declară că a văzut o căprioară care păștea cu 80 de kilometri mai înainte. Indiciile sunt la fel de neverosimile în ambele scenarii. Deși nimeni nu a putut explica *în ce fel* conduce mușcătura de căpușă la boala Lyme, vânătoarea de vrăjitoare începuse deja. Pornind de la un simplu zvon, căprioarele

și căpușele care trăiau pe ele au devenit victimele acestei vânători.

În anul 1981, un entomolog a anunțat că a descoperit veriga lipsă, sub forma unei bacterii numite *Borrelia burgdorferi*, pe care căpușele o transmit oamenilor prin mușcăturile lor. Savantul a fost ridicat în slăvi pentru descoperirea sa, care a condus la tot felul de teste focalizate pe bacterii și la diferite tratamente pentru boala Lyme.

Autoritățile medicale au găsit astfel calea perfectă de ieșire la liman. Oricum căpușele erau unanim detestate, iar teoria unei boli generate de mușcătura de căpușe s-a integrat perfect cu teama de natură deja prezentă în societate. Autoritățile medicale au considerat că nu mai este cazul să caute alte explicații pentru simptomele respective.

Din păcate, toate aceste „descoperiri" au fost greșite.

Iată o afirmație pe care nu o vei găsi nicăieri în altă parte: boala Lyme *nu* este cauzată de mușcătura de căpușe.

Mai mult decât atât, ea *nu* este cauzată de bacteria *Borrelia burgdorferi*.

În timpul studiilor efectuate prin anii 70-80, ai putea crede că cercetătorii ar fi trebuit să descopere că simptomele se petreceau la scara întregii națiuni, ba chiar a întregii lumi. De atunci și până în prezent, te-ai putea gândi că cineva s-a trezit la realitate, dându-și seama că sutele de mii de oameni care nu s-au apropiat în viața lor de o căpușă sau de o căprioară nu aveau cum să primească un diagnostic de boala Lyme.

În ceea ce privește bacteria *Borrelia burgdorferi*, aceasta face în mod natural parte integrantă din mediul în care trăim, existând în toți oamenii și în toate animalele de pe această planetă, inclusiv în organismele perfect sănătoase. Ea nu reprezintă niciun risc pentru sănătate... și nu are nici cea mai mică legătură cu boala Lyme. Cu alte cuvinte, dacă cineva iese pozitiv la un test pentru *Borrelia burgdorferi*, acest lucru nu înseamnă nimic.

Cu toate acestea, practic toate eforturile comunităților medicale din ultimele decenii de a concepe metode de diagnosticare și de tratament pentru boala Lyme s-au bazat în întregime pe falsa premisă că aceasta este cauzată de căpușe și de bacterii.

Atunci când o teorie aberantă capătă o viață a ei personală, nimeni nu mai este dispus să recunoască greșeala și să o dezaprobe. Este ca și cum ai construi o casă pe baza unui plan greșit. Un muncitor ar putea recunoaște greșeala, dar preferă să tacă pentru a nu-și pune în pericol slujba. În aceste condiții, oricât de pricepuți ar fi constructorii și indiferent cât de frumoase ar fi decorațiunile interioare, primul vânt puternic va demola casa.

Într-o manieră similară, acceptarea falselor premise din anii 70-80 de către comunitățile medicale a condus la nenumărate suferințe ale pacienților, care nu numai că nu sunt ajutați de medici prin tratamentul lor, ci chiar ajung să se simtă mai rău în urma acestuia.

Un alt lucru pe care nu îl cunosc comunitățile medicale este acela că există mai multe motive pentru care oamenii experimentează simptomele asociate cu boala Lyme. Prima versiune a bolii, apărută în anul 1901, a generat simptome relativ ușoare. Boala a suferit apoi mutații, apărând din ce în ce mai multe varietăți și tulpini până prin anii 50. Acestea au devenit din ce în ce mai agresive, și astfel am ajuns la simptomele observate în anii 70.

La acea epocă, boala perturba deja de aproape 60 de ani viața a milioane de oameni, simptomele sale fiind puse întotdeauna pe seama altor boli sau pur și simplu considerate „un mister".

Această boală continuă să facă ravagii și astăzi, căpătând nume noi precum sindromul oboselii cronice, fibromialgia, virusul Epstein-Barr, scleroza multiplă, scleroza laterală amiotrofică, afecțiunile tiroidei, lupus, Parkinson, boala lui Crohn, boala lui Addison și multe altele. Cu toate acestea,

medicii continuă să fie intrigați în ceea ce privește cauzele ei, punându-i adeseori un diagnostic de Lyme.

SIMPTOMELE BOLII LYME

Confuzia legată de simptomele bolii Lyme este enormă. Practic toate bolile autoimune sau misterioase pe care le-am descris până acum în această carte au simptome asociate cu boala Lyme.

Dacă te duci la un specialist în boala Lyme cu *orice* simptome sau chiar cu un diagnostic de scleroză multiplă, lupus, fibromialgie, artrită reumatoidă, sindromul oboselii cronice sau encefalomielită mialgică – respectiv cu o oboseală de la moderată la extremă și/sau persistentă; dureri musculare, slăbiciune, tresăriri sau spasme; sindromul picioarelor agitate; ceață mentală; dureri sau umflături la nivelul încheieturilor; ori furnicături la nivelul mâinilor și picioarelor – acesta ți-ar diagnostica cel mai probabil boala Lyme indiferent de rezultatul testelor. Pe de altă parte, dacă te lași consultat de un medic care nu este focalizat asupra bolii Lyme, ai putea primi un diagnostic complet diferit. Totul depinde de atenția și de interesul medicului.

Eu le spun adeseori clienților mei că vizitarea unui specialist în boala Lyme este ca și cum ar vizita un magazin de mături fără a realiza că acesta nu vinde altceva decât mături. Îi spui vânzătorului că ai nevoie de un detergent pentru a curăța faianța din baie și din bucătărie, precum și geamurile din sufragerie, dar nu poți pleca din magazin decât cu o mătură.

CE ESTE CU ADEVĂRAT BOALA LYME

Așa cum am mai spus, comunitățile medicale au pus de la bun început boala Lyme pe seama unei bacterii numite *Borrelia burgdorferi*, transmisă prin mușcătura unei căpușe.

Recent, medicii și cercetătorii au început să realizeze că în ultimele trei decenii și jumătate s-au focalizat asupra unei bacterii greșite. La ora actuală, pacienților li se vorbește despre alte microorganisme cum ar fi *Bartonella* sau parazitul microscopic *Babesia*. De bună seamă, lor nu li se spune nimic despre lungul drum parcurs de alți pacienți purtători ai bacteriei *Borrelia* și de capcanele cu care s-au confruntat ei. Din cauza acestei ignoranțe, ei nu dispun de avantajele acestei perspective.

Apropo, este bine să știi că *Bartonella* și *Babesia* sunt la fel de inofensive ca *Borrelia*, existând în majoritatea oamenilor. Ele nu reprezintă decât o momeală care le promite oamenilor răspunsul, dar nu le oferă decât conjuncturi. De altfel, dacă îți pui această întrebare, îți pot spune că *Bartonella* și *Babesia* nu au fost descoperite niciodată în căpușe.

Adevărul este că boala Lyme nu este generată de căpușe, paraziți sau bacterii, ci este *virală*. Când comunitățile medicale se vor trezi la realitate și vor accepta acest fapt, pacienții care suferă de boala Lyme vor avea o șansă să se vindece în sfârșit.

Adevărata cauză a bolii Lyme variază de la un om la altul. Oameni cu tulpini diferite ale virusului Epstein-Barr pot manifesta simptome ale bolii Lyme, la fel ca și cei infestați cu HHV-6 și cu diferitele tulpini ale acestuia. Diferitele tulpini ale virusului zonei zoster manifestă și ele simptome asociate cu boala Lyme, cele mai grave cazuri fiind produse de varietățile care nu produc urticarii, dar generează simptome precum inflamarea creierului și alte slăbiciuni ale sistemului nervos central. La fel se petrec lucrurile și cu alte varietăți de viruși. Prin urmare, foarte mulți pacienți bolnavi de Lyme ies pozitivi la testele BEV sau pentru citomegalovirus, iar alții conțin viruși care nici măcar nu apar la analize. Oricare din varietățile cele mai agresive ale acestor viruși pot sta la baza simptomelor bolii Lyme. Toți virușii enumerați mai sus fac parte din familia herpesului și pot genera febră, dureri de cap, dureri de încheieturi, dureri musculare,

oboseală, dureri la nivelul cefei, dureri la nivelul nervilor, palpitații la inimă, aproape toate simptomele neurologice și/sau alte simptome pe care medicii le asociază cu boala Lyme. Dacă nu sunt tratate corect, ele pot reduce dramatic calitatea vieții pacientului, făcându-i mari probleme.

Chiar dacă experimentezi simptome ale acestor infecții virale, este posibil să eviți explozia dramatică a simptomelor misterioase etichetate de regulă prin boala Lyme atât timp cât virusul rămâne într-o stare latentă. Dacă suferi deja de mai multe simptome severe asociate cu boala Lyme, există multe lucruri pe care le poți face pentru a combate și pentru a-ți vindeca boala.

CUM SE DECLANȘEAZĂ BOALA LYME

Dacă ești infestat cu un virus și ai sistemul imunitar neobișnuit de slăbit, simptomele bolii Lyme pot apărea în doar câteva zile. De regulă însă, virusul rămâne într-o stare latentă în sistem ani la rând, uneori chiar decenii, înainte de a lovi cu putere.

Toți virușii despre care am discutat în capitolele precedente au tendința de a se ascunde în ficat, în splină, în intestinul subțire, în ganglionii sistemului nervos central sau în alte zone unde nu pot fi detectați de sistemul imunitar. Un virus se poate ascunde până când un eveniment fizic sau emoțional traumatic, dieta inadecvată sau alți factori (despre care vom vorbi imediat) îți slăbește sistemul imunitar și/sau îi asigură virusului un mediu propice. În acest moment, virusul iese la iveală și inflamează sistemul nervos central, slăbind astfel și mai mult capacitatea sistemului imunitar de a-l combate.

Spre exemplu, dacă acumulezi în organism un metal greu cum este mercurul, acesta te va otrăvi și îți va slăbi sistemul imunitar. Simultan, un virus pe care îl aveai în corp poate declanșa simptome asociate cu boala Lyme, căci virușii *adoră* metalele grele. Acestea sunt alimentele lor favorite și

îl fac să devină mai puternici. Această dublă lovitură dată sistemului tău imunitar determină virusul să iasă din starea sa latentă, înmulţindu-se şi amplificându-şi rapid „armata" de celule virale.

Să luăm un alt exemplu. Să spunem că experimentezi o boală a unei persoane dragi. Şi de această dată, stresul şi emoţiile dureroase îţi slăbesc sistemul imunitar, silind glandele suprarenale să producă mai mulţi hormoni ai stresului, un alt aliment favorit al viruşilor. Prin urmare, stresul sever este un declanşator al bolii Lyme.

Muşcătura de căpuşă se află pe ultimul loc în lunga listă a factorilor care pot declanşa (fără să fie neapărat cauze directe) boala Lyme. Mai puţin de 0,5% din suferinzii de această boală îşi datorează simptomele muşcăturilor de căpuşă.

Merită de asemenea să remarcăm că starea generală de sănătate joacă un rol major în declanşarea sau nu a bolii. Chiar dacă doi oameni au acelaşi tip de infecţie virală şi sunt afectaţi de acelaşi factor de declanşare a bolii Lyme, cel care mănâncă sănătos, care face în mod regulat exerciţii fizice şi care doarme suficient de bine noaptea nu devine suficient de slăbit pentru declanşarea simptomelor bolii Lyme.

La nivel global, milioane de oameni suferă de simptome asociate cu boala Lyme, deoarece manifestă următorii factori de declanşare (enumeraţi în ordinea importanţei lor). Toţi factorii te pot face să consulţi diferiţi medici până când ajungi la un specialist în boala Lyme, care, indiferent de rezultatele obţinute la testele medicale, te va eticheta cu boala Lyme, fără măcar să înţeleagă ce este aceasta.

Cei mai comuni factori de declanşare a bolii Lyme

Substanţele şi circumstanţele descrise în continuare nu creează boala Lyme, dar pot *activa* o infecţie virală deja existentă, latentă până atunci în organism, care devine manifestă sub forma simptomelor pe care comunităţile medicale

le numesc colectiv: boala Lyme. Acești factori sunt enumerați în ordinea importanței lor, cel mai comun fiind primul pe listă și cel mai puțin comun ultimul.

1. **Mucegaiul:** dacă ai mucegai acasă sau la birou, înseamnă că petreci foarte mult timp inhalând sporii acestuia. Aceștia îți pot slăbi sistemul imunitar până la apariția bolii.

2. **Plombele cu mercur:** dacă ai plombe vechi cu mercur în dinți (numite și *plombe de argint*), un dentist bine intenționat poate lua decizia de a le înlătura pe toate, pentru siguranța ta. Acest lucru este o greșeală, căci îți stresează excesiv sistemul imunitar. Plombele trebuie scoase pe rând și cu mare grijă, căci mercurul este stabil în interiorul lor, în timp ce în timpul procesului de scoatere există un risc major ca el să ajungă în fluxul de sânge.

3. **Mercur sub alte forme:** mercurul din *orice* sursă este otrăvitor. Spre exemplu, consumul frecvent de pește oceanic, îndeosebi de ton și de pește-spadă (două specii care tind să conțină cantități semnificative de mercur), îți poate împinge la limită sistemul imunitar, conducând la o infecție virală. Prin urmare, fii întotdeauna precaut în privința expunerii la mercur. Chiar și în epoca modernă, noi suntem mereu supuși riscului de a intra în contact cu această substanță, mai ales în domeniul medical. Fă întotdeauna cercetări și întreabă-te ce ți se oferă ție, copiilor tăi și restului familiei tale.

4. **Pesticidele și erbicidele:** dacă îți stropești peluza sau grădina cu astfel de otrăvuri, ori locuiești lângă o fermă, un parc sau un teren de golf care le

pulverizează pe terenul lor, înseamnă că inhalezi foarte frecvent gazele emanate de ele. Acestea îți reduc capacitatea sistemului imunitar, dar reprezintă o hrană aleasă pentru o eventuală infecție virală de care suferi.

5. **Insecticidele din casă**: sprayurile pentru insecte, pentru furnici, pentru gândacii de bucătărie și alte otrăvuri menite să ucidă insectele sfârșesc prin a te intoxica, alimentându-ți infecția virală.
6. **Un deces în familie**: trauma emoțională a pierderii unei persoane dragi îți slăbește sistemul imunitar și întărește infecția virală, care se hrănește cu hormonii „emoțiilor negative" produși de glandele suprarenale.
7. **Inima frântă**: trădarea unei persoane dragi, o despărțire neașteptată, un divorț urât sau orice altă traumă emoțională similară reprezintă un factor comun de activare a virușilor din organism.
8. **Îngrijirea unei persoane dragi bolnave**: și de această dată, trauma emoțională slăbește sistemul imunitar și întărește virușii.
9. **Mușcăturile de păianjeni**: sunt un factor mult mai comun de declanșare a simptomelor asociate cu boala Lyme decât mușcăturile de căpușe, justificând aproximativ 5% din numărul total de cazuri. Dacă mușcătura lasă o parte din veninul păianjenului în piele, ea poate conduce la o infecție care îți slăbește sistemul imunitar. Într-un caz din cinci, ea produce inclusiv o urticarie cu pete roșii pe piele.
10. **Înțepăturile de albine**: la fel ca mușcăturile de păianjeni, înțepăturile de albine reprezintă

un factor mult mai comun de declanșare a simptomelor asociate cu boala Lyme decât mușcăturile de căpușe, justificând-și cle 5% din totalul cazurilor. Dacă înțepătura lasă o parte din veninul albinei în piele, ea poate conduce la o infecție care îți slăbește sistemul imunitar. Într-un caz din cinci, ea produce inclusiv o urticarie cu pete roșii pe piele.

11. **Medicamentele cu prescripție medicală care „hrănesc virușii".** Virușii se hrănesc cu antibiotice, care slăbesc simultan sistemul imunitar. Medicamente precum benzodiazepinele au un efect similar. Dacă suspectezi că ai o infecție virală, consultă-ți medicul și spune-i să reconsidere medicamentele pe care ți le prescrie.

12. **Medicamentele prescrise în exces:** chiar dacă un medicament îți este necesar într-o cantitate moderată, o prescripție pentru o cantitate prea mare sau care durează prea mult timp îți poate da complet peste cap sistemul imunitar, creând astfel premisele favorabile pentru un atac viral. De asemenea, dacă ai mai mulți medici care îți prescriu medicamente diferite, acestea se pot combina într-un cocteil care îți poate copleși sistemul imunitar.

13. **Drogurile recreaționale:** drogurile ilegale care conțin toxine pot da peste cap sistemul imunitar, alimentând infecția virală.

14. **Stresul financiar:** grijile legate de pierderea slujbei, de incapacitatea de a-ți plăti facturile sau chiar de posibilitatea de a rămâne fără adăpost pot conduce la emoții negative foarte puternice, inclusiv la teama de eșec, de moarte, de pierdere

a imaginii de sine, la stres și la rușine – care îți pot slăbi capacitatea sistemului imunitar de a face față unei infecții virale.

15. **Rănile fizice:** dacă îți luxezi glezna, suferi un accident de mașină sau experimentezi o altă rană fizică, acestea îți pot epuiza organismul, stimulând virusul să atace. Presiunea devine și mai mare dacă ai apoi nevoie de o operație chirurgicală însoțită de antibiotice.

16. **Înotul pe timp de vară:** atunci când este foarte cald afară, algele roșii se pot acumula în lacuri sau pe malul oceanului, consumând oxigenul și încurajând astfel creșterea bacteriilor, care îți pot slăbi sistemul imunitar, determinând ieșirea virusului din starea sa latentă.

17. **Scurgerile de suprafață:** metalele grele și alte toxine se pot scurge din mlaștini în lacurile din apropiere, îndeosebi în timpul verilor fierbinți. Înotul în astfel de lacuri te expune acestor toxine, reducând astfel capacitatea sistemului tău imunitar de a combate o infecție virală.

18. **Curățarea profesională a covoarelor:** curățătoriile tradiționale de covoare folosesc substanțe chimice extrem de toxice pentru organismul uman. De altfel, foarte multe covoare conțin deja astfel de substanțe chimice, așa că „curățarea" lor nu face decât să le impregneze cu noi otrăvuri. Dacă îți petreci foarte mult timp acasă, este posibil să inhalezi gazele toxice emanate de aceste substanțe chimice, care îți slăbesc sistemul imunitar, dar îți hrănesc virușii. Evită acest lucru prin cumpărarea de covoare „ecologice" și de produse de curățat organice, și/sau prin folosirea serviciilor

oferite de curățătoriile *„ecologice"* moderne. De altfel, chiar și aceste măsuri sunt uneori îndoielnice. Dacă ești foarte sensibil la astfel de produse, merită chiar să renunți complet la covoare.

19. **Vopseaua proaspătă:** umple de regulă aerul cu gaze toxice. Dacă îți petreci foarte mult timp acasă sau într-un birou plin cu astfel de gaze, este posibil să îți slăbești sistemul imunitar și să îți declanșezi astfel o infecție virală.

20. **Insomnia:** orice tulburare a somnului îți perturbă organismul. În timp, ea poate declanșa o infecție virală.

21. **Mușcătura de căpușe:** deși comunitățile medicale greșesc atunci când cred că acest factor *cauzează* boala Lyme, mușcăturile de căpușe pot *declanșa* într-adevăr simptomele asociate cu această boală. La fel ca în cazul mușcăturilor de păianjeni și al înțepăturilor de albine, un astfel de atac poate lăsa o parte din veninul căpușelor în piele, conducând la o infecție care îți slăbește sistemul imunitar. Dacă ai în organism un virus în stare latentă și acesta depistează momentul oportun, o astfel de mușcătură poate fi suficientă pentru a declanșa o explozie a infecției virale, care nu are însă nimic de-a face cu *Borrelia burgdorferi*. *Nu* aceasta este bacteria care stă la baza acestei boli. Așa cum spuneam, contrar percepției generale, mușcăturile de căpușe sunt *ultimul* factor ca importanță din această listă, care nu justifică nici 0,5% din totalul cazurilor.

Chiar dacă unul din acești factori trezește un virus adormit, este posibil să dureze o vreme până când virusul își

încheie pregătirile de război – cum ar fi pregătirea unei armate de celule „soldați" – și își lansează atacul inițial. Niciunul din acești factori nu te poate infesta cu virușii care cauzează simptomele asociate cu boala Lyme, la fel cum nu te poate infesta cu vreuna din bacteriile asociate în mod greșit cu aceasta.

Dacă suferi de ceea ce medicii numesc boala Lyme, există șanse mari să fi găzduit virusul care stă la baza simptomelor ei de foarte mulți ani. Există o probabilitate de 75% ca unul sau mai mulți factori din cei enumerați mai sus să declanșeze atacul viral într-un interval de timp de trei luni până la un an.

ANTIBIOTICELE

Comunitățile medicale cred în mod greșit că boala Lyme este cauzată de bacterii (iar mai recent de paraziți). Aceasta este una dintre cele mai grave erori medicale din istoria modernă. Din cauza ei, mai multe generații au fost împiedicate să primească ajutorul necesar împotriva infecției virale de care au suferit. Personal, numesc acest fenomen: „capcana Lyme".

De regulă, medicii tratează boala Lyme prin prescrierea de antibiotice, propunându-și să distrugă astfel bacteria *Borrelia burgdorferi* și altele precum *Bartonella*, precum și paraziți precum *Babesia* – care nu au nimic de-a face cu boala Lyme și nu reprezintă o amenințare pentru starea de sănătate. *Borrelia, Bartonella* și *Babesia* nu atacă sistemul nervos central, iar unul din principalele simptome ale bolii Lyme este inflamarea sistemului nervos central. Până când comunitățile medicale nu vor învăța acest adevăr, ele vor continua să prescrie antibiotice care nu vor genera rezultate pozitive, făcând în schimb foarte multe pagube. Acest tratament nu este doar ineficient; este de-a dreptul periculos.

Noile generații extrem de puternice de antibiotice le dau o dublă lovitură bolnavilor de Lyme. Dat fiind că au sistemul neurologic deja inflamat de un virus din familia herpesului,

aceste antibiotice dure irită nervii. Unii medici au impresia greșită că durerile și celelalte simptome pe care le experimentează pacienții în aceste circumstanțe reprezintă un semn de progres, un indiciu al unei *reacții Herxheimer* benefice, adică al morții bacteriilor și detoxificării organismului. În realitate însă, de această dată simptomele indică doar faptul că ceva nu este deloc în regulă.

Antibioticele tind să ucidă *toate* bacteriile, nu doar pe cele nocive. Bacteriile benefice din intestine sunt esențiale pentru o sănătate optimă, iar distrugerea lor poate provoca haos la nivelul sistemului imunitar și al aparatului digestiv. Dacă un medic îți prescrie o cură cu antibiotice puternice de două sau mai multe săptămâni, chiar dacă vei lua zilnic probiotice, intestinele tale vor avea nevoie de un an sau mai bine pentru a se reface în totalitate. Unele intestine nu își mai revin niciodată pe deplin, chiar dacă antibioticul este administrat intravenos. (Pentru mai multe informații referitoare la sănătatea sistemului digestiv, vezi capitolul 17.)

Virușii care cauzează simptomele asociate cu boala Lyme *adoră* pur și simplu antibioticele, iar cele mai agresive dintre acestea reprezintă pentru viruși ce este laptele pentru un bebeluș: ei devin mai puternici și mai mari.

Dat fiind că singurul inamic natural semnificativ al virușilor care cauzează simptomele asociate cu boala Lyme este sistemul imunitar, o cură de antibiotice care compromite sistemul imunitar și stimulează la maxim virusul echivalează cu încercarea de a stinge un incendiu turnând gaz pe foc. Și totuși, aceasta este maniera standard prin care tratează medicii boala Lyme. Luarea unor doze masive de antibiotice agresive poate transforma un caz relativ ușor de boala Lyme într-o criză de sănătate severă... și potențial periculoasă în timp. Din păcate, astfel de lucruri se întâmplă în fiecare zi.

Specialiștii în boala Lyme au început să înțeleagă daunele produse de tratamentul cu antibiotice agresive în

ultimii 25-40 de ani, așa că au început să reducă dozele și să le asocieze cu un suport nutrițional naturist, inclusiv cu vitamine naturale administrate intravenos. Înainte de a le oferi însă o medalie pentru această realizare, este necesar să recunoaștem că medicina mai are încă decenii întregi de așteptat înainte de a recunoaște că antibioticele nu sunt necesare *deloc*, întrucât boala Lyme este virală. Tratamentele alternative populare precum iradierea sângelui cu ultraviolete (UBI) nu ajută nici ele, căci au la bază teoria greșită că problema este de natură bacteriană și că aceste bacterii circulă prin fluxul de sânge. În realitate, virușii care cauzează simptomele asociate cu boala Lyme atacă îndeosebi sistemul neurologic, neprovocând niciodată aceste simptome atunci când circulă prin sânge. Abia când ajung în organe și în sistemul nervos central încep ei să genereze probleme.

Atât timp cât vor continua să creadă că problema care stă la baza simptomelor asociate cu boala Lyme este una bacteriană, medicii vor pluti în derivă prin ceață, urmărind o navă fantomă – pe socoteala a milioane de oameni. Pe lângă cauza principală, simptomele asociate cu boala Lyme au la bază numeroși cofactori, precum streptococii A și B, *E. coli*, *Mycoplasma pneumoniae*, *H. pylori* și/sau *Chlamydophila pneumoniae*, la care se adaugă mucegaiurile toxice și ciupercile *Candida*, *Bartonella* și *Babesia*, ultimele două devenind populare în rândul specialiștilor în domeniul bolii Lyme, dar care nu sunt mai nocive în sine decât *Candida*.

De remarcat că acești cofactori nu *creează* simptomele asociate cu boala Lyme. Ca să înțelegi mai bine ce anume determină comunitățile medicale să confunde acești cofactori cu cauzele bolii, imaginează-ți două armate încleștate într-o bătălie, din care una (comunitățile medicale) urmărește o armată aflată în retragere (bacteriile). Când primul grup de soldați vor ajunge în sfârșit din urma trupelor urmărite și le vor înconjura, ei vor descoperi că ceea ce vedeau

de la distanță nu erau baionete, ci stindarde, trompete și tobe. Practic, armata a urmărit pe cine nu trebuia. În tot acest timp în care soldații au crezut că își urmăresc inamicii, ei urmăreau de fapt o fanfară militară. Într-o manieră similară, cercetările medicale au urmărit mesagerii (bacteriile), în timp ce adevărații adversari (virușii) s-au strecurat neobservați.

Marea majoritate a daunelor reale sunt produse de infecția virală nedescoperită la pacient, sau, dacă este descoperită, considerată nesemnificativă. Nu cofactorii reprezintă amenințarea.

Pe de altă parte, bacteriile particulare care reprezintă cofactori la virușii care stau la baza simptomelor asociate cu boala Lyme sunt de regulă rezistente la antibiotice și devin încă și mai rezistente în timp. Dacă suferi de simptome asociate cu boala Lyme, ai un motiv în plus să eviți antibioticele.

Există o singură excepție de la această regulă: dacă suferi de o altă infecție, este ok să iei un antibiotic ușor. Spre exemplu, dacă ai o infecție a pielii de pe urma unei mușcături de păianjen, unei înțepături de albină sau unei mușcături de căpușă al cărei cap rămâne prins în pielea ta, corpul tău se luptă cu infecția creând o pată roșie rotundă în jurul locului respectiv.

În această situație, poți lua un antibiotic mai puțin agresiv, căci riscul pe termen scurt al infecției prevalează în fața riscului pe termen lung al antibioticelor. Doresc să fiu însă bine înțeles: infecția de care vorbesc nu este totuna cu boala Lyme, și *nici* nu are ceva de-a face cu *Borrelia burgdorferi*. Aceste infecții care creează o pată roșie pe piele în jurul lor sunt simple infecții cu stafilococi care rezultă în urma toxinelor străine ce ajung sub suprafața pielii în urma unei mușcături sau înțepături. Apropo, *Borrelia, Babesia* și *Bartonella* nu au fost descoperite niciodată în vreo astfel de pată roșie.

TESTELE MEDICALE MODERNE PENTRU BOALA LYME

Există două teste pe care le folosesc comunitățile medicale pentru a diagnostica boala Lyme: *Analiza Imunosorbentă Asociată cu Enzimele (ELISA)*, care detectează anticorpii creați de bacteria *Borrelia burgdorferi*; și *Western Blot*, care caută anticorpii creați de organism pentru diferite proteine ale aceleiași bacterii. Ambele teste se bazează pe prezumția greșită că simptomele asociate cu boala Lyme sunt cauzate de *Borrelia burgdorferi*... ceea ce nu este cazul. De aceea, se întâmplă frecvent ca un pacient să prezinte simptome asociate cu boala Lyme, dar să primească rezultate negative la analizele făcute.

Laboratoarele avansate au început să descopere că aceste teste nu au funcționat niciodată. Ele continuă să opereze însă în baza aceleiași teorii vechi, potrivit căreia la baza bolii Lyme stau bacteriile și/sau paraziții, motiv pentru care încearcă să descopere teste noi. Dacă ne întoarcem la analogia noastră cu planurile greșite ale casei, este ca și cum specialiștii ar încerca să construiască o casă nouă ținând cont de aceleași planuri vechi, fără a încerca mai întâi să corecteze greșelile critice din acestea.

Dacă ai fost diagnosticat recent cu boala Lyme de către un medic integrativ sau funcțional, există o posibilitate ridicată ca acesta să îți fi spus că nu se mai bazează pe ELISA sau pe analiza Western Blot. Probabil că doctorul ți-a spus: „Trebuie să îți trimitem analizele la un laborator mai avansat pentru boala Lyme". Când au venit rezultatele, este posibil ca el să îți fi spus că există anticorpi în sângele tău sau că analizele indică anumite rezultate pozitive parțiale pentru bacterii precum *Bartonella* și pentru paraziți precum *Babesia*. (Dacă suferi de gripă, de o infecție cu stafilococi, de VEB sau chiar de *Candida*, există o șansă mare ca aceste analize să dea rezultate pozitive pentru boala Lyme).

Aceasta a fost găselnița medicilor pentru a-i induce în continuare în eroare pe pacienți, după decenii întregi în care comunitățile medicale au căutat vinovatul oriunde numai acolo unde exista nu. Ce nu realizează acești medici este faptul că aceste noi piste *(Bartonella și Babesia)* nu reprezintă niciun progres, întrucât operează pe baza aceleiași premise greșite de la început. În loc să înțeleagă că bacteriile și paraziții sunt simpli cofactori inofensivi, ei îi arată cu degetul, considerându-i cauzele bolii.

Dat fiind că se întâmplă foarte rar ca un pacient care suferă de simptomele asociate cu boala Lyme să fi fost mușcat cu adevărat de o căpușă, profesioniștii medicali au inventat recent noi povești legate de țânțari sau de muște care i-ar fi mușcat pe pacienți cu ani în urmă.

Există într-adevăr posibilitatea ca mușcăturile acestor insecte să fi acționat ca niște factori de declanșare ai simptomelor virale ale bolii, într-o manieră similară celor ale altor insecte menționate anterior, dar indicarea lor ca și cauze propriu-zise ale bolii Lyme reprezintă doar o refolosire a vechii teorii greșite, care nu face decât să le amplifice și mai mult oamenilor teama nejustificată de natură. Noile teorii nu sunt cu nimic mai avansate decât cele care dau vina pe căpușe.

Singura consecință pozitivă a acestor evoluții de dată recentă este lărgirea bazei de cercetare a cauzelor posibile ale bolii Lyme de către comunitățile medicale. Acestea încep să înțeleagă că boala nu are o singură cauză și că *Borrelia burgdorferi* a fost de la bun început o ipoteză eronată. Din păcate, cercetătorii continuă să caute vinovatul acolo unde nu îl pot găsi. Predicția mea este că pe măsură ce vor trece anii, noi bacterii vor fi învinovățite pentru declanșarea bolii Lyme, în timp ce adevărații vinovați vor continua să treacă neobservați.

Din păcate, niciun om bolnav acum de simptomele asociate cu boala Lyme nu are la dispoziție 20 de ani pentru a aștepta ca cercetătorii să identifice cauza reală a bolii lor.

Adevarul este ca cercetatorii medicali nu au descoperit inca nici macar majoritatea cofactorilor bolii Lyme. În ceea ce priveste *Babesia* si *Bartonella*, pe lângă faptul că medicii nu realizează că rolul acestora în declanșarea simptomelor asociate cu boala Lyme este minim, există numeroase probleme chiar cu testarea lor prin analize medicale.

Mai întâi de toate, este posibil ca un pacient sa aiba o infecție virala care să cauzeze simptomele asociate cu boala Lyme, dar sa nu aiba acești cofactori, caz în care analizele îi vor ieși negative. În al doilea rând, unii oameni pot găzdui acești cofactori fără ca analizele medicale (care sunt departe de a fi infailibile) să reflecte acest lucru, caz în care analizele le vor ieși de asemenea negative.

Dar cea mai mare problema este ca 60% dintre americani sunt purtatori ai *Babesiei* și ai *Bartonellei* (care în sine nu sunt deloc nocive). De aceea, este foarte posibil ca unui om perfect sănătos sa îi iasa rezultate pozitive la analize. Dat fiind că analizele medicale pentru testarea bolii Lyme dau adeseori rezultate negative pentru cei care prezintă simptomele asociate cu boala Lyme și rezultate pozitive pentru cei care nu le prezintă, ele nu sunt foarte utile.

Dacă am testa 100 de oameni cu cele mai noi și mai avansate teste Lyme existente la ora actuală, la cele mai bune laboratoare, peste 50% dintre ei ar obține rezultate pozitive, indicând anticorpi pentru bacteriile despre care comunitățile medicale pretind că stau la baza bolii Lyme.

Modalitatea cea mai eficientă de a determina dacă ai sau nu o infecție virala care cauzează simptome asociate cu boala Lyme constă în a-ți analiza istoricul și simptomele. Daca ai experimentat unul sau mai mulți factori de declanșare a infecției virale; și dacă experimentezi (sau ai experimentat) simptome virale precum tresăririle, spasmele, oboseala, ceața mentală, pierderi de memorie, dureri la nivelul încheieturilor și nervilor, precum și alte simptome neurologice; *și* dacă ai eliminat orice alte cauze posibile ale simptomelor

tale – atunci există o probabilitate ridicată să fii infestat cu un virus care să creeze simptome asociate cu boala Lyme. Așa cum spuneam mai devreme, acesta este cel mai probabil una dintre multele tulpini virale din familia herpesului, precum zona zoster, HHV-6, Epstein-Barr sau citomegalovirusul.

Toți acești viruși pot declanșa rezultate pozitive false la noile teste de laborator (foarte avansate) pentru boala Lyme. Virușii creează produși secundari, deșeuri, o biopeliculă virală și faimoșii spirocheți (care nu sunt altceva decât niște carcase ale virușilor confundate cu niște bacterii), care păcălesc sistemele de testare aparent infailibile ale laboratoarelor, făcând ca boala să pară bacteriană. Laboratoarele care fac analize ale sângelui sunt simple companii, deschise pentru afaceri. Ele își doresc să rămână pe piață și să își protejeze afacerea, fiind motivate în bună măsură de dorința de a obține profit. De aceea, nu putem avea niciodată o încredere prea mare în afirmațiile lor referitoare la noile teste de laborator. De altfel, există o mare ruptură între aceste laboratoare și medicii care dispun efectuarea analizelor. Medicilor nu li se spune niciodată cum ajung laboratoarele la rezultatele lor. Nu uita niciodată acest lucru și fii precaut în privința „datelor" care ți se comunică.

Dacă ai luat antibiotice care ți-au amplificat sarcina virală sau dacă nu ai făcut niciun tratament, dar experimentezi totuși simptomele descrise în acest capitol, există o probabilitate foarte mare de a te vindeca dacă vei urma cu răbdare și cu tenacitate recomandările din secțiunea care urmează. În timp, ar trebui să poți distruge 90% sau mai mult din celulele virusului, ajutându-ți sistemul imunitar să îl retrimită pe acesta în starea sa de comă (adică de latență)... eliberându-te astfel de boala Lyme.

TRATAREA BOLII LYME

Atunci când simptomele cronice asociate cu boala Lyme interferează cu viața oamenilor, ele pot fi devastatoare.

Marea majoritate a pacienţilor care suferă de ele consultă mai mulţi medici, dar fie nu primesc niciun răspuns, fie sunt diagnosticaţi cu fibromialgie, scleroză multiplă, artrită reumatoidă, sindromul lui Sjogren, migrenă, lupus, sindromul oboselii cronice sau encefalomielită mialgică. Atunci când unul din acești pacienţi consultă în sfârșit un specialist în boala Lyme, diagnosticul pus de acesta i se poate părea o ușurare, ca și cum ar fi descoperit în sfârșit misterul ascuns.

Numai în Statele Unite, peste 500.000 de oameni cu simptome declanșate de infecţiile virale sunt trataţi anual pentru o prezumtivă problemă bacteriană, primind diagnosticul de boală Lyme. Această afecţiune tinde să devină cea mai mare eroare de diagnosticare a timpurilor moderne. Nu este exclus chiar ca ea să devină cel mai popular diagnostic al viitorului. Pacienţii și medicii lor vor fi copleșiţi de validarea acestei etichete, chiar dacă lucrurile nu se leagă deloc între ele.

Eticheta de „boală Lyme" va continua să rămână o boală misterioasă atât timp cât nimeni nu va înţelege că este vorba de o infecţie virală. De altfel, simpla etichetă nu reprezintă un răspuns pentru ceea ce te macină. Boala ar fi putut primi orice alt nume, de pildă cel de *boala brânzei* sau *boala „nu mă simt bine"*.

Așa cum am arătat în acest capitol, este foarte important să înţelegi ce se ascunde în spatele simptomelor asociate cu boala Lyme, pentru a te putea proteja pe tine și pe cei dragi de „capcana Lyme".

Dacă ai astăzi 40 de ani, este posibil ca *establishment*-ul medical să nu înceapă să își înţeleagă greșeala și să trateze corect boala Lyme decât când vei avea 65 sau 70 de ani, iar aceasta este o prognoză optimistă. Dacă vei respecta însă toţi pașii scriși în această secţiune, aplicându-i în fiecare zi fără nicio abatere, nu vei putea reduce infecţia la starea ei latentă și inofensivă.

Durata acestui proces va depinde de o gamă întreagă de factori, cum ar fi agresivitatea tulpinii virale cu care ești

infestat, dacă ai luat în mod regulat antibiotice, dacă trăiești într-un mediu sănătos sau toxic (cel din urmă poate activa și alimenta virusul) și dacă te afli în etapele de început sau de final ale bolii. În linii mari, programul necesită de la șase luni la doi ani pentru a fi pe deplin eficient.

De altfel, nu trebuie să te limitezi la recomandările din acest capitol. În Partea a IV-a a cărții, „Cum să te vindeci în sfârșit", vei găsi o serie de detalii referitoare la detoxificarea de metalele grele și la tot ce este necesar pentru a te elibera de simptomele asociate cu boala Lyme. Pe scurt, această carte conține toate informațiile de care ai nevoie pentru a pune capăt o dată pentru totdeauna bolii Lyme.

Tu ai capacitatea de a te vindeca singur. Corpul tău *își dorește* să se vindece și să se simtă bine. Dacă îi vei oferi tot ce are nevoie și dacă îl vei feri de elementele neproductive, tu te vei putea conecta cu puterea ta vindecătoare, recuperându-ți astfel starea de sănătate.

Alimente vindecătoare

Anumite alimente vindecătoare îți pot ajuta organismul să se recupereze în urma simptomelor asociate cu boala Lyme. Cele mai recomandate sunt: anasonul stelat, sparanghelul, afinele de pădure, ridichile, țelina, scorțișoara, usturoiul, caisele și ceapa, care ucid celulele virale, contribuie la detoxificare, repară celulele creierului, regenerează sistemul nervos central și declanșează diverse alte procese vindecătoare.

Plante medicinale și suplimente alimentare

- **Astaxanthin:** este un antioxidant care contribuie la refacerea țesutului cerebral și a nervilor afectați de virus.

- **Cimbru:** ucide virușii la contactul cu ei. Este un condiment deosebit de important, încât poate trece de bariera vaselor de sânge cerebrale, ieșind din acestea și atacând celulele virale care au invadat trunchiul cerebral și fluidul spinal.
- **Ciuperci Reishi:** stimulează creșterea limfocitelor, trombocitelor și neutrofilelor, care întăresc sistemul imunitar.
- **Hidrosol de argint (argint coloidal):** ucide virușii la contactul cu el.
- **Iod „nascent":** stabilizează și întărește sistemul endocrin.
- **L-lizina:** împiedică virusul să se deplaseze și să se reproducă.
- **Rădăcină de lemn dulce:** este foarte eficientă în blocarea capacității virusului de a se mișca și de a se reproduce.
- **Rădăcina de lomatium:** contribuie la eliminarea din organism a excrementelor și toxinelor virale și bacteriene, precum și a cadavrelor celulelor moarte ale virusilor și bacteriilor.
- **Roinița:** ucide cofactorii virușilor care declanșează simptomele asociate cu boala Lyme, inclusiv bacteriile: streptococi, *E. coli, Bartonella, Babesia, Mycoplasma pneumoniae* și *Chlamydophila pneumoniae*, precum și ciuperca numită *Candida*. În acest fel, planta reduce povara asupra sistemului imunitar.
- **Zinc:** reduce reacțiile inflamatorii la neurotoxina produsă de virusii din familia herpesului.

STUDIU DE CAZ:

Capcana Lyme

Stephanie era o mamă casnică fericită care avea grijă de soțul ei Edward și de cei doi copii ai lor. Când Edward a părăsit-o pentru o femeie mai tânără, Stephanie s-a văzut nevoită să își ia o slujbă ca vânzătoare de produse cosmetice. Din păcate, șeful ei avea o plăcere nebună în a-și amenința angajații că îi va concedia dacă nu vor produce rezultatele zilnice dorite de el.

Durerea provocată de trădarea soțului ei, povara fizică și emoțională a unei slujbe în condițiile în care avea doi copii de crescut (singură) și stresul legat de pierderea slujbei, care ar fi însemnat inclusiv pierderea casei, au reprezentat tot atâția factori care au permis activarea unei infecții cu un virus aflat de mulți ani în organismul lui Stephanie, într-o stare latentă. Într-o singură lună, acesta s-a trezit din starea sa latentă.

Virusul a ieșit din ascunzătoarea sa (ficatul lui Stephanie) și i-a invadat sistemul nervos central. Stephanie a început să se simtă din ce în ce mai obosită și mai inertă, iar mintea ei s-a încețoșat.

Îngrijorată, ea s-a dus la medicul ei de familie pentru un control. Acesta i-a făcut mai multe teste fizice și analize ale sângelui, dar nu a găsit nimic neobișnuit. „Este doar stresul, i-a spus el. Nu-ți mai face griji și vei fi bine."

Dar oboseala ieșită din comun și confuzia mentală a lui Stephanie au persistat. Pe măsură ce virusul a continuat să se reproducă și să îi invadeze nervii din picioare, din brațe și din umeri, ea a început să simtă simptome neurologice pe care nu le mai experimentase vreodată până atunci. Cel mai tare o durea șoldul și genunchiul stâng, fapt care o împiedica să mai continue jogging-ul pe care îl făcea zilnic. Aproape peste noapte, ea a început să șchiopăteze, căci piciorul ei stâng nu mai funcționa normal.

Stephanie s-a întors la medicul ei de familie, care nu i-a găsit nici de această dată ceva la analize. Ținând cont de durerea ei de încheieturi, el a trimis-o la un specialist în reumatologie.

Acesta i-a făcut o nouă examinare detaliată lui Stephanie, inclusiv analizele sângelui, căutând însă o eventuală artrită reumatoidă. Nici el nu a găsit însă nimic în neregulă. „Ești perfect sănătoasă, a conchis el. Păstrează-ți calmul, odihnește-te suficient, iar aceste simptome vor dispărea de la sine."

Oricât de mult și-ar fi dorit Stephanie să creadă acest lucru, simptomele ei nu numai că au persistat, dar chiar s-au accentuat. Ea se simțea acum obosită tot timpul, indiferent cât de mult dormea. Durerea din umărul ei stâng a devenit acută, în timp ce cea din șoldul și din genunchiul stâng au mai scăzut în intensitate, făcând-o doar să șchiopăteze ușor. Peste toate, i-a apărut un caz ușor de anxietate.

În timp ce își descria simptomele unor prietene, una dintre acestea i-a spus:

– Ceea ce îmi descrii seamănă foarte bine cu ce are verișoara mea Shelly. Doctorul i-a diagnosticat boala Lyme.

– Boala Lyme? a întrebat Stephanie, uimită. Bine, dar eu locuiesc la oraș. Nu am mai fost în vreo pădure și nu am mai văzut o căprioară de ani de zile. Cum aș fi putut fi mușcată de o căpușă?

– Nu știu, i-a răspuns prietena ei. Oricum, nimeni nu te-a ajutat până acum, așa că ce motive ai avea să nu consulți un specialist în boala Lyme? Ce ai avea de pierdut?

Lui Stephanie i s-a părut o întrebare de bun simț, așa că s-a dus la dr. Nartel, un specialist în boala Lyme.

Dr. Nartel i-a luat sânge lui Stephanie pentru a-i face două teste: ELISA și Western Blot. Ambele au căutat anticorpi care să indice prezența bacteriei *Borrelia burgdorferi*. Problema lui Stephanie nu era însă această bacterie, ci un *virus*, așa că rezultatele la ambele analize i-au ieșit negative.

Dr. Nartel era prea experimentat însă pentru a ști că nu te poți baza pe aceste teste, deși nu înțelegea de ce. De aceea, spre deosebire de ceilalți doctori la care fusese Stephanie, el i-a luat în serios simptomele.

– Ceea ce îmi descrii amintește foarte clar de boala Lyme, i-a spus el. De aceea, îți recomand un tratament de 30 de zile cu antibiotice, pe care le vei lua zilnic sub formă de pastile. Dacă suferi într-adevăr de boala Lyme, acestea vor ucide bacteria care îți cauzează boala.

Din nou, lui Stephanie i s-a părut de bun simț. În sfârșit avea un diagnostic clar și o validare a simptomelor sale. De aceea, a fost imediat de acord.

În luna care a urmat, Stephanie nu a simțit nicio diferență. Din păcate, antibioticele nu i-au ucis numai bacteriile nocive, ci și pe cele bune din intestinele sale, *slăbindu-i* astfel sistemul imunitar pe termen lung. De asemenea, ele i-au inflamat mucoasele intestinale, provocându-i o gastrită și spasme foarte dureroase.

Dr. Nartei a anticipat însă aceste probleme, prescriindu-i lui Stephanie inclusiv probiotice. Din păcate, acestea nu au fost suficiente pentru a contracara efectele secundare ale medicamentelor. Prin urmare, Stephanie a început să aibă probleme din ce în ce mai mari cu digestia, și-a pierdut pofta de mâncare și a început să aibă din ce în ce mai des arsuri la stomac.

După încă o lună, oboseala și durerile sale de încheieturi erau mai mari decât înaintea tratamentului. La fel și starea de ceață mentală... care acum includea și pierderi periodice de memorie.

Din ce în ce mai îngrijorată, Stephanie a început să studieze singură diferite cărți și articole de pe Internet. În urma acestora, ea a tras concluzia că dacă nu avea boala Lyme, ar fi putut avea fibromialgie, sindromul oboselii cronice, lupus sau chiar scleroză multiplă. Dat fiind că dr. Nartei nu a ajutat-o în vreun fel, ea s-a decis să meargă la un alt specialist în boala Lyme, dr. Maizon.

După un nou set de analize ale sângelui, mai detaliate decât cele anterioare și efectuate la un laborator mai modern, unul din rezultate i-a ieșit pozitiv pentru *Babesia* și *Bartonella*, lucru deloc surprinzător dacă ținem seama de numărul bacteriilor și paraziților pe care îi au în organism oamenii, chiar dacă nu manifestă simptomele bolii Lyme. Ceea ce nu știa Stephanie era faptul că *Babesia* și *Bartonella* sunt inofensive, neavând nimic de-a face cu problemele ei legate de sistemul nervos central. Prin urmare, ea s-a relaxat, convinsă că de data aceasta se află pe mâini bune.

Prin urmare, când dr. Maizon i-a spus: „Trebuie să facem o cură de antibiotice intravenoase de una până la trei luni, dar de această dată vom folosi medicamente mult mai puternice", Stephanie a fost de acord.

Antibioticul foarte puternic, care era mult mai agresiv, i-a amplificat dramatic lui Stephanie durerile și suferința. El a hrănit și a întărit infecția virală, la fel cum alimentează focul benzina turnată peste el.

După două luni de tratament cu acest antibiotic puternic, starea de oboseală, durerile de încheieturi, ceața mentală și pierderile de memorie ale lui Stephanie au devenit atât de severe încât ea a fost nevoită să își părăsească slujba. Peste toate, i-au apărut dureri pe fond nervos și spasme în întregul organism. Nu mai putea avea grijă de copiii ei și trebuia să își petreacă o mare parte a zilei în pat.

Dr. Maizon a asigurat-o pe Stephanie că nu era cazul să își facă griji din cauza înrăutățirii simptomelor sale.

— Asta înseamnă pur și simplu că antibioticele funcționează, i-a explicat el. Noi numim acest lucru: reacție Herxheimer. Bacteriile care mor își secretă toxinele mai rapid decât pot fi eliminate acestea de sistemul tău.

Ce nu știa dr. Maizon era faptul că dacă problema lui Stephanie ar fi fost de natură bacteriană, antibioticele ar fi ajutat-o pe aceasta să se simtă mai bine, nu mai rău. Explicația pe care i-a oferit-o el nu era decât o raționalizare la modă inventată de comunitățile medicale pentru a le explica pacienților lor de ce se simt *mai rău* în condițiile în care ar fi trebuit să se simtă mai bine.

În realitate, Stephanie experimenta o iritare și mai mare a nervilor ei deja foarte sensibilizați și inflamați din cauza antibioticelor agresive, precum și o creștere a sarcinii virale. Cu toate acestea, ea și-a crezut medicul... și a continuat să se simtă din ce în ce mai rău.

După a treia lună de antibiotice, Stephanie a început să creadă cu tărie că dacă mai continua tratamentul, risca să moară. Prin urmare, ea a renunțat la dr. Maizon, dar având sistemul imunitar grav compromis și o infecție virală mai severă ca oricând, ea a rămas foarte bolnavă.

Stephanie s-a dus la un al treilea specialist în boala Lyme, care i-a prescris mai multe tratamente naturiste: multivitamine, vitamina D, coenzima Q10 și foarte mult ulei de pește. Acest doctor știa din experiența trecută că antibioticele produceau efecte secundare grave, dar aflând că starea de sănătate a lui Stephanie nu s-a îmbunătățit doar cu suplimentele, el i-a recomandat totuși să adauge o cantitate mică de antibiotice, explicându-i că doza de dinainte a fost prea mare, dar că dozele moderate pe o perioadă de trei luni o vor vindeca.

Boala Lyme a lui Stephanie a început ca un caz ușor, și probabil că ar fi rămas astfel dacă nu i-ar fi fost administrate antibiotice. Cu

cât a luat însă mai multe antibiotice, cu atât mai ușor i-a fost virusului ce îi genera simptomele să își atingă potențialul maxim. Prin urmare, după ce s-a decis să mai încerce o dată cura cu antibiotice, ea i-a oferit virusului său o nouă gură de oxigen, iar acesta a explodat literalmente în organismul ei deja slăbit. După șase săptămâni, lui Stephanie i s-a inflamat creierul, iar durerile pe fond nervos au devenit atât de puternice încât au țintuit-o la pat, incapabilă să le mai facă față. Trebuia să facă un efort chiar și numai pentru a vorbi.

Prin urmare, ea a renunțat inclusiv la medicul ei actual. Intrând în panică, Stephanie a consultat mai mulți medici alternativi.

Constatând gravitatea simptomelor ei, unul dintre aceștia a decis că de fapt Stephanie nu avea boala Lyme, ci boala lui Lou Gehrig (scleroză laterală amiotrofică).

Un altul i-a spus că suferă de scleroză multiplă.

Un al treilea i-a explicat că suferă de Guillain-Barre. (Adevărul este că Stephanie *chiar* avea o formă de Guillain-Barre, o afecțiune pe care comunitățile medicale o consideră distinctă, dar care nu este decât numele unei inflamații virale a nervilor care afectează creierul. Acest exemplu ilustrează cât de mare este confuzia referitoare la boala Lyme.)

În cele din urmă, Stephanie s-a dus la un doctor alternativ care s-a întâmplat să fie un client de-al meu. El a trimis-o imediat la mine, spunându-mi că este o urgență.

După scanare, primul lucru pe care l-am făcut a fost să o liniștesc pe Stephanie în legătură cu condiția ei.

– Da, i-am spus, cunosc foarte bine această boală. Nu a fost cauzată de o mușcătură de căpușă, de muscă sau de păianjen, ori de vreo bacterie. Spiritul îmi spune că este vorba de o tulpină a virusului zona zoster care nu dă urticarie, dar care ți-a atacat sistemul nervos central, inflamându-ți creierul. Antibioticele pe care le-ai luat au întărit foarte mult virusul.

Simplul fapt că a înțeles ce se petrecea a fost suficient pentru a o liniști pe aceasta, ajutând-o astfel să își înceapă procesul de vindecare. Simultan, ea s-a înfuriat pe medicii care i-au transformat o infecție virală modestă și neidentificată într-o condiție medicală aproape fatală. Dacă ar fi fost tratată prin metode naturiste corecte,

Stephanie nu ar fi trebuit să suporte niciodată agonia prin care a trecut în ultimul an.

– Ai toate motivele să fii furioasă, i-am spus, dar trebuie să știi că doctorii tăi au încercat sincer să te ajute. Au operat însă ținând cont de niște prezumții incorecte referitoare la natura acestei boli, care au apărut în urmă cu 40 de ani. Mii de alți oameni au trecut prin suferințe similare. Ceea ce contează este că ai aflat adevărul și că te poți recupera în sfârșit.

Stephanie a început să consume alimentele, plantele medicinale și suplimentele recomandate în acest capitol, urmând inclusiv instrucțiunile pentru Cura de Purificare de 28 de zile din această carte. Daunele produse de virus erau deja foarte mari, așa că organismul ei a avut mult de lucru. După șase luni, ea și-a putut relua sarcinile de gospodărie, nemaiavând nevoie decât de un somn de două ore la jumătatea zilei pentru a-și menține nivelul de energie. După nouă luni, ea a reînceput să iasă afară, să meargă fără să șchiopăteze, să își ducă copiii la meciurile de fotbal și să își plimbe câinele. După un an de aplicare a acestui program naturist de eliminare a simptomelor virale asociate cu boala Lyme, Stephanie a început să se simtă mai bine decât înainte de începerea curei cu antibiotice agresive.

În timp, ea a devenit mai puternică decât a fost înaintea primei cure cu antibiotice (cele mai puțin agresive). În final, ea a revenit la o stare de sănătate perfectă, a reînceput să facă jogging și și-a reluat viața normală.

Stephanie a trecut printr-un coșmar. Din păcate, zeci de mii de oameni care primesc diagnosticul de boala Lyme trec în fiecare an prin încercări similare, suferind inutil și tragic din cauza ignoranței medicilor lor.

Vestea bună este că toată această durere și toată această suferință pot fi evitate de cei care înțeleg adevărata natură a bolii Lyme… tratându-și condiția prin metodele descrise în acest capitol și în restul cărții de față.

Partea a IV-a

CUM TE POȚI VINDECA ÎN SFÂRȘIT

CAPITOLUL 17

Sănătatea intestinelor

Nimeni nu pare să știe foarte exact ce se întâmplă atunci când un aliment ajunge în stomac. Sistemul digestiv reprezintă un miracol și un fenomen care depășește imaginația oamenilor. Chiar ținând cont de cunoașterea medicală curentă a manierei în care funcționează anumite părți ale sale, sistemul digestiv continuă să rămână un mare mister.

Toată lumea știe că după ce mușcăm dintr-un aliment, mestecăm îmbucătura și o înghițim, aceasta ajunge în tractul gastrointestinal, care o descompune, iar sângele absoarbe substanțele nutritive, în timp ce fibrele și celelalte deșeuri sunt evacuate. Atunci când acest proces nu funcționează foarte corect, ne doare stomacul, suferim de un disconfort intestinal sau mai rău.

Simplul fapt că știința medicală a descoperit enzimele digestive nu înseamnă însă că ea a ajuns să înțeleagă plenar procesul digestiv. Atunci când vine vorba de ceea ce mâncăm și de maniera în care organismul nostru procesează hrana pe care o consumăm, știința medicală este incapabilă să înțeleagă diferența dintre Jack Spintecătorul și Moș Crăciun.

Digestia este partea cea mai puțin cunoscută a fiziologiei umane. Deși oamenii de știință pretind că totul este clar și

că au înțeles ce se întâmplă, ea rămâne elementul cel mai enigmatic al manierei de operare a organismului nostru.

Spre deosebire de alte boli, despre care îți pot preciza că în câteva decenii cercetările vor face descoperirile necesare pentru tratamentul lor corect (tratament care este deja descris în aceasta carte), starea de sănătate a intestinelor este o cu totul alta poveste. Este posibil ca mecanismele secrete ale digestiei sa nu fie descoperite niciodată de catre comunitațile medicale de pe acest pământ, ceea ce face ca acest capitol sa fie absolut esențial.

Intestinele reprezinta un element cheie al stării tale de sănatate. De aceea, îngrijirea lor corectă este cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a-ți începe călătoria vindecatoare din interior către exterior.

Sistemul digestiv include stomacul, intestinul subtire, intestinul gros (care include la rândul lui colonul), ficatul și vezica biliară. El este responsabil pentru absorbția substantelor nutritive din alimentele pe care le consumi, pentru evacuarea corectă a deșeurilor și pentru menținerea unui sistem imunitar puternic.

Deși este absolut fundamental pentru îndeplinirea acestor funcții de zi cu zi, sistemul digestiv deține o forță vitală personală. Alimentele nu sunt digerate exclusiv prin procesul fizic al descompunerii lor chimice (deși nici acesta nu este ințeles pe deplin de cercetarea științifica); există inclusiv factori spirituali și metafizici implicați în procesul digestiei. Așa se explica de ce ființele iluminate de pe aceasta planeta aplica anumite tehnici alimentare cum ar fi mestecarea lenta și profunda; mâncatul lucid, cu mintea focalizată asupra acestui proces; rugaciunea inaintea, în timpul și după masă; și identificarea cu alimentele consumate.

Imaginează-ți un râu care curge prin interiorul colonului tău. Pe fundul său (în mucoasele sale) exista mii de varietăți diferite de bacterii și microorganisme care mențin un echilibru homeopatic pentru ca apa râului sa nu devina

toxică (respectiv, pentru ca intestinele să nu devină septice și otrăvitoare).

Așa cum un râu are un spirit al lui, sistemul digestiv găzduiește o mare parte din spiritul uman. Acesta reprezintă esența sinelui, voința și intuiția omului.

Ai auzit vreodată expresia „instinct visceral (intestinal)"? Sau „reacție viscerală", ori „emoție viscerală"? Există apoi expresii precum: „Ce îți spun intestinele să faci?", „Ce, nu ai intestine?", „Mă simt eviscerat", „Intestinul tocmai mi-a spus ceva", „Îi urăsc intestinul", „Mi-am epuizat intestinele" sau „Chiar ai intestine!"[11] Toate aceste expresii arată că oamenii înțeleg la nivel intuitiv rolul fundamental pe care îl joacă intestinele în viața noastră, mult dincolo de planul fizic. Ei înțeleg că acestea fac parte integrantă din esența lor emoțională și intuitivă.

Vigoarea omului rezidă în intestinele sale. Acestea au porii emoționali, ceea ce înseamnă că emoțiile noastre pot controla bacteriile benefice sau nocive care înfloresc în intestinele noastre. O sănătate deficitară a sistemului digestiv poate bloca în mare măsură intuiția.

Analogic vorbind, i-am putea compara pe oameni cu merele. Există mere care arată superb la exterior, dar care au miezul putred. Într-o manieră similară, există oameni cu intestinele pline de bacterii nocive și poate chiar cu un caracter imoral, pe care nimeni nu îl poate citi judecând numai după înfățișarea lor exterioară. La fel, există mere relativ imperfecte privite din afară, dar cu un miez cât se poate de solid și de sănătos. Într-o manieră similară, există oameni decenți și buni la suflet cărora nu li se citește fericirea pe față, care nu se îmbracă după ultima modă și care nu par să se distreze prea tare, dar cu intestinele pline de bacterii benefice.

[11] Toate aceste expresii sunt specifice limbajului anglo-saxon. În limba română sunt traduse prin „reacție instinctuală", „emoție instinctuală" etc. (n. tr.)

Oamenii pot avea între 75 și 125 de trilioane de bacterii în intestinele lor. Acest lucru deschide poarta către infecțiile generate de bacteriile, microbii, mucegaiurile, drojdiile, fungii, micotoxinele și virușii toxici și neproductivi. Dacă nu sunt tratați corect, acești agenți patogeni pot modifica și bloca instinctele naturale ale omului, dând naștere unei game nelimitate de boli – atât timp cât în intestine nu există un număr adecvat de bacterii benefice care să contracareze aceste efecte.

În acest capitol vom vorbi despre problemele de natură intestinală, inclusiv despre sindromul intestinelor permeabile, digestia proastă, refluxul acid, infecțiile intestinale, sindromul colonului iritabil, spasmele gastrice, gastrita și durerile de ordin general din zona stomacului sau din apropierea acestuia. Vei găsi aici informații critice legate de toate aceste condiții care depășesc cu mult ceea ce cunosc la ora actuală comunitățile medicale. Între altele, voi demonta mai multe mituri legate de „remedii" și trenduri la modă, oferindu-ți o serie de pași simpli pentru a-ți vindeca sistemul digestiv și pentru a-ți recăpăta astfel starea de sănătate.

ÎNȚELEGEREA SINDROMULUI INTESTINELOR PERMEABILE

O condiție medicală ce continuă să stârnească o mare confuzie este *sindromul intestinelor permeabile*, sau mai simplu, *permeabilitatea intestinelor*. Înseși aceste nume ne lasă perplecși, dar așa descriu comunitățile medicale diferitele condiții medicale și teoriile lor.

În esență, povestea sindromului intestinelor permeabile are trei aspecte. Primul se referă la înțelegerea comunităților medicale convenționale. Majoritatea medicilor și chirurgilor convenționali folosesc expresia „intestine permeabile" pentru o boală intestinală critică ce perforează mucoasele

tractului intestinal sau stomacului, cauzând infecții grave ale sângelui, febra mare și/sau septicemie. Din acest punct de vedere, medicii au dreptate: această boală este foarte gravă și produce dureri și suferințe extreme.

Intestinele permeabile pot apărea din cauza unui ulcer care afectează mucoasa stomacului, dar și unor tulpini bacteriene de *E. coli* care creează buzunare în mucoasa stomacului; unor microorganisme precum *C. difficile* care generează un *megacolon;* unor *hemoragii, abcese* ori *diverticulitei.* Numele de „intestine permeabile" se aplică atunci când una din aceste condiții străpunge pereții tractului gastrointestinal și le permite agenților patogeni să ajungă în sânge.

O altă modalitate de a genera sindromul intestinelor permeabile este străpungerea colonului din greșeală în timpul unei operații chirurgicale. (Am avut clienți care au stat foarte mult timp în spital din această cauză.)

Indiferent de cauză, intestinele permeabile generează simptome foarte grave.

Al doilea aspect al problemei se referă la înțelegerea medicinei alternative, integrative și naturiste a sindromului intestinelor permeabile. Aceste comunități medicale folosesc acest termen pentru a descrie o condiție în care mucegaiul, ciupercile precum *Candida* sau bacteriile neproductive fac găuri minuscule în mucoasa intestinelor, generând microscurgeri de toxine în sânge, care generează la rândul lor o multitudine de probleme.

Această teorie necesită anumite ajustări.

Deși este adevărat că un mediu intestinal toxic, care include bacteriile și ciupercile neproductive, poate contribui decisiv la o stare proastă de sănătate, confundarea lui cu intestinele permeabile induce în eroare. Dacă acești agenți patogeni ar trece într-adevăr prin mucoasa intestinală, într-o măsură oricât de mică, ei ar genera cele mai severe simptome, precum febra mare, infecțiile în sânge, dureri extreme și/sau septicemie. Expresia „intestine permeabile"

nu ar trebui folosită decât pentru descrierea perforării propriu-zise a pereților tractului digestiv.

În acest caz, de ce practicienii alternativi le spun zecilor de mii de oameni care suferă de oboseală, dureri, constipație, disconfort digestiv și reflux acid, că au intestine permeabile?

Deoarece ei sunt într-adevăr bolnavi, iar această expresie înșelătoare reprezintă cea mai bună teorie pe care le-o pot oferi pacienților specialiștii. În lumea medicală convențională, milioane de pacienți sunt diagnosticați cu sindromul colonului iritabil, boala celiacă, boala lui Crohn, colită, gastropareză sau gastrită, etichete care acoperă mai mult sau mai puțin aceleași simptome, care rămân însă la fel de misterioase. Alți pacienți experimentează aceste simptome, dar nu primesc niciun diagnostic de la medici.

Există însă o explicație pentru aceste probleme intestinale misterioase, care nu au nimic de-a face cu permeabilitatea intestinelor. Personal o numesc *permeabilitatea la amoniac*, iar acesta este cel de-al treilea aspect al poveștii noastre.

Permeabilitatea la amoniac

Nu confunda permeabilitatea la amoniac cu expresia „permeabilitate intestinală", care reprezintă doar un trend recent. Permeabilitatea intestinală nu este decât un nume nou pentru vechea teorie a intestinelor permeabile, oferit pacienților pentru a le da acestora iluzia de progres.

Adevăratul fenomen care se petrece este o permeabilitate la amoniac. Pentru a înțelege ce înseamnă acest lucru, este bine să știi câte ceva despre felul în care îți procesează organismul alimentele.

Atunci când mănânci, alimentele trec rapid prin stomac, pentru a fi digerate. (Dacă mesteci suficient de lent pentru ca saliva să se amestece bine cu alimentele, procesul digestiv

începe efectiv în gură.) În cazul alimentelor dense și bogate în proteine – cum ar fi carnea, nucile și semințele, și legumele – digestia la nivelul stomacului se realizează prin intermediul *acidului clorhidric* și al enzimelor, care descompun proteinele în forme mai simple ce pot fi digerate și asimilate în continuare de intestine.

Acest proces este relativ lin, dacă stomacul conține un nivel adecvat de acid clorhidric.

Dacă nivelul acidului clorhidric din stomacul tău este însă redus, acest organ nu va putea digera în suficientă măsură hrana ingerată. Acest lucru se întâmplă frecvent atunci când mănânci în condiții de stres sau de presiune. Atunci când proteinele ajung în intestinul subțire, ele nu sunt suficient de descompuse pentru ca celulele să aibă acces la substanțele nutritive, așa că rămân acolo și intră în putrefacție. Această *putrefacție la nivel intestinal* creează gazul numit *amoniac* și poate conduce la balonare, disconfort digestiv, deshidratare cronică, deși la fel de bine poate să nu genereze simptome. Din păcate, acesta este doar începutul!

La unii oameni, cantitatea suficientă de acid clorhidric bun scade, fiind înlocuită cu niște acizi nocivi. Un om poate trăi cu această condiție ani la rând fără măcar să o observe. Mai devreme sau mai târziu, acizii nocivi pot călători însă ascendent, ajungând în esofag. (Dacă experimentezi un reflex acid, la baza lui stau acești acizi foarte duri, nu acidul clorhidric din stomacul tău. Această confuzie este foarte frecvent întâlnită, căci lumea medicală nu face nicio deosebire între acizii din stomac și din intestine.)

O problemă asociată este generată de faptul că pereții intestinali creează mucozități pentru a te proteja de acizii nocivi. Dacă prea multe mucozități ajung – dintr-un motiv sau altul – în gât, cel mai probabil acest lucru se datorează faptului că sistemul tău digestiv încearcă să te protejeze de acțiunea acizilor nocivi, care îți distrug pereții stomacului și esofagului. Simptomul reprezintă așadar un semnal că ai

o problemă care trebuie tratată. Mucozitățile pot călători inclusiv descendent, prin tractul intestinal, împiedicând intestinele să absoarbă corect substanțele nutritive.

Să ne întoarcem însă la amoniac. Următoarea informație este esențială: atunci când alimentele se descompun în tractul intestinal și produc amoniac, acest gaz toxic are capacitatea de a pluti la fel ca o fantomă, ieșind din intestine și ajungând direct în sânge. Acesta este fenomenul numit permeabilitate la amoniac.

Amoniacul este marele vinovat care produce întregul haos asociat cu simptomele așa-ziselor intestine permeabile. Acestea nu au așadar nimic de-a face cu infecțiile sau cu perforarea intestinului subțire ori a colonului. De asemenea, nici cu toxinele secretate de ciuperca numită *Candida* prin pereții intestinali.

Milioane de oameni au probleme digestive, iar vinovată pentru ele este permeabilitatea la amoniac. Așa cum am mai spus, ceea ce doctorii specializați în medicina alternativă numesc sindromul intestinelor permeabile nu are nimic de-a face cu găurile sau cu alte imperfecțiuni ale intestinelor, cu acizii sau cu bacteriile.

Amoniacul din intestine este un gaz care ajunge pur și simplu în sânge... care îl transportă apoi în întregul organism. În afara simptomelor intestinale menționate anterior, permeabilitatea la amoniac poate conduce inclusiv la o stare generală de rău, la oboseală, probleme ale pielii, un somn neodihnitor, anxietate și multe altele.

Probabil că te întrebi, pe bună dreptate: „Dacă acest fenomen se petrece din cauza cantității prea mici de acid clorhidric din stomac, ce anume cauzează *acest deficit?*" Principalul motiv al deficitului de acid clorhidric din stomac este *adrenalina*.

Ceea ce nu știu medicii este că există mai multe forme de adrenalină. Glandele tale suprarenale produc 56 de amestecuri diferite de adrenalină ca reacție la diferitele tale emoții și la situațiile prin care treci. Cele asociate cu sentimentele

negative precum teama, anxietatea, mânia, ura, rușinea, vinovăția, depresia și stresul pot avea efecte deosebit de dăunătoare asupra diferitor zone din corp, inclusiv asupra producției de acid clorhidric din stomac. Prin urmare, dacă treci printr-o perioadă de stres cronic sau de supărare, acest lucru este de multe ori suficient pentru a-ți reduce cantitatea de acid clorhidric și implicit capacitatea stomacului tău de a digera corect hrana. Diferitele nivele de stres și emoțiile pe care le experimentăm în viața de zi cu zi pot inhiba bacteriile benefice și le pot stimula pe cele nocive.

Un alt factor care reduce producția de acid clorhidric a stomacului sunt *medicamentele cu prescripție medicală*. Antibioticele, imunodepresivele, antifungicele, amfetaminele și diferite alte medicamente pentru care corpul nostru nu este adaptat pot perturba echilibrul chimic din stomac.

Producția de acid clorhidric se reduce inclusiv în cazul în care consumi prea multe proteine, cum ar fi cele din carne, nuci, semințe și/sau legume. (Totuși, proteinele care provin din frunzele verzi, germeni și alte legume nu au același efect.) Consumul unei cantități prea mari de alimente care combină grăsimea cu zahărul (cum ar fi brânzeturile, laptele integral, prăjiturile, fursecurile și înghețata) poate avea același efect nociv asupra producției de acid clorhidric.

Ambele categorii de alimente silesc stomacul să lucreze mult mai mult pentru a le digera prin comparație cu fructele și legumele, exercitând astfel o presiune uriașă asupra intestinelor tale. Mai devreme sau mai târziu, acest lucru poate „epuiza" producția de acid clorhidric a stomacului și poate slăbi eficacitatea enzimelor digestive. Dacă mănânci mese prea bogate în proteine (cum ar fi carnea de pește, de pui sau roșie) și ai simptome asociate cu producția redusă de acid clorhidric precum balonarea, disconfortul stomacal, constipația, inerția și/sau oboseala, se recomandă să consumi mai rar proteine de origine animală (nu mai des de o dată pe zi) și în cantități mai mici.

Există însă și o veste bună: tu te poți recupera, amplificându-ți producția de acid clorhidric și întărindu-ți enzimele cu ajutorul unei plante miraculoase care poate fi găsită pretutindeni în lume.

Refacerea capacității normale a stomacului de a produce acid clorhidric

Cea mai bună modalitate de a corecta permeabilitatea la amoniac (care, așa cum am mai discutat, este confundată frecvent cu sindromul intestinelor permeabile sau cu permeabilitatea intestinală) și primul pas în tratarea oricăror alte simptome gastrointestinale constă în refacerea capacității stomacului de a produce acid clorhidric și în întărirea sistemului digestiv.

Există o modalitate extrem de simplă, dar foarte eficientă, de a face acest lucru: bea zilnic pe stomacul gol 500 g de *suc proaspăt de țelină*[13].

Probabil că nu te așteptai la asta! La fel de probabil, nu îți vine să crezi că sucul de țelină ar putea fi *chiar* atât de benefic. Și totuși, eu îți recomand acest lucru cu toată seriozitatea, căci nu există modalitate mai bună de a-ți reface sănătatea gastrointestinală. Acest suc este de-a dreptul miraculos. Și nu uita: deși există multe amestecuri de sucuri naturale cu efecte absolut minunate pentru sănătate, trebuie să bei sucul de țelină neamestecat cu alte sucuri – dacă scopul tău este să îți îmbunătățești funcția digestivă.

Nu te lăsa înșelat de simplitatea acestui remediu. Gândește-te la el ca la o lucrare de zece pagini referitoare la un aspect specific al vieții de zi cu zi într-o anumită perioadă istorică. Dacă îi dai profesorului o lucrare care prezintă în

[13] Este vorba de varietăți precum Apio, bogate în suc dulce. Țelina românească produce foarte puțin suc, care este foarte amar, aproape imposibil de băut. (n. tr.)

detaliu epoca respectivă, dar nu conține decât două rânduri despre aspectul indicat ca temă, profesorul nu va fi impresionat de multitudinea de fapte suplimentare pe care le-ai prezentat. Dimpotrivă, se va întreba de ce nu ai insistat asupra temei indicate.

Cam așa se simte și stomacul tău atunci când încearcă să își recapete capacitatea de a produce acid clorhidric. Un amestec de sucuri din 20 de ingrediente, din care numai unul este țelina, va reprezenta un factor de distragere pentru el. Stomacul tău își dorește suc de țelină și nimic altceva, pentru a-și repara în profunzime această capacitate. Această metodă secretă poate schimba dramatic în bine viața persoanelor care suferă de afecțiuni digestive.

Iată cum trebuie să procedezi:

- Spală o legătură proaspătă de tulpini de țelină dimineața, pe stomacul gol. (Poți face acest lucru și mai târziu de-a lungul zilei, dar așteaptă cel puțin două ore de la ultima masă, astfel încât stomacul tău să fie relativ gol.) Orice alt aliment care există în stomac perturbă efectul sucului de țelină.
- Prepară sucul de țelină. Nu adăuga *nimic* altceva, căci așa cum spuneam, orice alt ingredient va perturba efectul sucului de țelină.
- Bea *imediat* sucul, înainte de a se oxida, fapt care i-ar reduce puterea.

Procedeul dă rezultate deoarece țelina conține compuși unici bogați în sodiu, iar aceste săruri minerale formează legături chimice cu numeroase oligoelemente și substanțe nutritive bioactive. Dacă vei bea suc de țelină dimineața înainte de mâncare, acesta își va întări digestia tuturor celorlalte alimente pe care le vei consuma de-a lungul zilei. În timp, sărurile minerale și substanțele nutritive își vor reface

ca nimic altceva capacitatea stomacului de a produce acid clorhidric.

Este bine să știi de asemenea că se întâmplă frecvent să nu ai o singură problemă digestivă, ci mai multe. În restul capitolului vei afla ce trebuie să faci pentru a trata astfel de probleme.

ELIMINAREA METALELOR GRELE TOXICE DIN INTESTINE

În epoca modernă este aproape imposibil să nu absorbi o anumită cantitate de metale grele toxice precum mercurul, aluminiul, cuprul, cadmiul, nichelul și plumbul. Adeseori, aceste metale grele se acumulează în ficat, vezica biliară și/sau în intestine. Dat fiind că metalele grele sunt de regulă mai grele decât apa din sistemul digestiv și din sânge, ele se depun la fundul acesteia, pe pereții tractului intestinal, la fel ca aurul care se depune în albia râurilor.

Metalele grele toxice sunt otrăvitoare, iar dacă încep să se oxideze, ele dau produși secundari care produc mutații și daune celulelor din vecinătate. Dar cel mai nociv efect pe care îl au metalele grele constă în faptul că acestea reprezintă principala hrană a bacteriilor nebenefice, virusilor, fungilor, paraziților și viermilor. Cu alte cuvinte, aceste metale atrag și hrănesc *streptococii* A și B, *E. coli* cu multiplele sale tulpini, *C. difficile, H. pylori* și diferiți viruși. Atunci când acești agenți patogeni consumă metalele grele toxice, ele secretă un gaz neurotoxic care se atașează de amoniac și călătorește de-a lungul intestinelor. Cu alte cuvinte, permeabilitatea la amoniac are o prietenă foarte bună, și anume contaminarea cu metale grele. Permeabilitatea la amoniac facilitează trecerea gazelor toxice prin intestine.

Nu confunda însă micotoxinele (toxinele secretate de fungi) cu permeabilitatea. La ora actuală, medicii nu știu că agenții patogeni creează neurotoxine atunci când consumă

metale grele și că aceste neurotoxine sunt foarte diferite de micotoxine. Micotoxinele nu pot crea toate simptomele generate de neurotoxine. De altfel, ele tind să rămână în interiorul tractului intestinal și să fie eliminate prin defecație. Este bine să reții acest lucru, căci de-a lungul anilor care vor veni vei auzi din ce în ce mai multe lucruri despre micotoxine. Acestea nu reprezintă însă adevăratul vinovat în cazul bolilor autoimune. Speranța mea este că nu vei cadea în capcana acestui trend (greșit) de ultimă oră și că nu te vei lăsa distras de noile concepte inventate de medici pentru a-și ascunde ignoranța.

Atunci când agenții patogeni menționați mai sus apucă să se instaleze în intestine, ei încep să le inflameze, adică să îți satureze cu celulele lor pereții intestinali sau ai colonului. Ei eliberează otrăvuri în intestinele tale prin intermediul neurotoxinelor pe care le produc, și indirect prin intermediul deșeurilor și cadavrelor celulelor lor moarte, care sunt toxice. Aceasta este modalitatea prin care oamenii se îmbolnăvesc de sindromul colonului iritabil, de boala lui Crohn (o inflamație a tractului gastrointestinal) și de colită (o inflamație a colonului, care reprezintă de regulă o infecție cronică a virusului zonei zoster descris în capitolul 11 în combinație cu bacteria numită streptococ).

Privite la microscop, aceste produse secundare alcătuite din materie virală moartă și din învelișuri virale goale sunt ușor de confundat cu activitatea unor paraziți. Din acest motiv, foarte multe analize ale fecalelor conduc la diagnostice greșite, de regulă referitoare la paraziți. Aceasta este una din marile confuzii pe care le face medicina modernă.

Deși metalele grele pot conduce la probleme serioase dacă nu sunt tratate, este relativ ușor să scapi de ele. Prin urmare, dacă suferi de vreo boală gastrointestinală, cel mai bine este să pornești de la premisa că metalele grele fac parte integrantă din problemă (dacă nu reprezintă chiar *cauza* ei) și să faci ceea ce este necesar pentru eliminarea lor.

Iată câteva opțiuni foarte eficiente pentru eliminarea metalelor grele toxice din tractul tău intestinal:

- **Coriandru**: consumă o jumătate de cană pe zi din această plantă aromatică, fie goală, fie amestecată cu salate sau într-un shake natural.
- **Flori de trifoi roșu**: fierbe două linguri de flori și bea două căni pe zi din acest ceai.
- **Frunze de pătlagină**: prepară un ceai din acestea și bea o cană pe zi.
- **L-glutamină**: dacă aceasta este sub forma de pulbere (cea mai recomandată pentru eliminarea metalelor grele din intestine), ia o linguriță pe zi amestecată cu apă sau într-un shake natural.
- **Pătrunjel**: consumă un sfert de cană pe zi din această plantă aromatică, fie goală, fie amestecată cu salate sau într-un shake natural.
- **Salvie**: consumă două linguri pe zi.
- **Spirulina (de preferință din Hawaii)**: dacă aceasta este sub forma de pulbere (cea mai recomandată pentru eliminarea metalelor grele din intestine), ia o linguriță pe zi amestecată cu apă sau într-un shake natural.
- **Usturoi**: consumă doi cățel proaspeți pe zi.
- **Zeolit**: cumpără acest lut mineralizat în forma lui lichidă.

PROTEJAREA NATURALĂ A INTESTINELOR

Un alt lucru pe care nu l-au descoperit încă cercetătorii medicali este faptul că noi ne naștem cu niște perișori

minusculi care căptușesc întregul tract intestinal. Acești perișori sunt microscopici, fiind doar puțin mai mari decât bacteriile. Ei protejează intestinele de invazia virușilor, bacteriilor nocive, fungilor și viermilor. Pe de altă parte, asigură un veritabil paradis pentru miliardele de bacterii benefice.

Până în secolul XIX, acești perișori rămâneau de regulă pe întreaga durată de viață a individului.

De la începutul revoluției industriale, oamenii au fost asaltați însă de diferite toxine din mediul înconjurător, de medicamente cu prescripție medicală și de alte substanțe chimice care le distrug intestinele. La toate acestea se adaugă metalele grele descrise în secțiunea precedentă și stresul vieții moderne, care umple organismul de adrenalină. În consecință, este foarte posibil ca această căptușeală păroasă a intestinelor să fie deja compromisă până la vârsta de 20 de ani, fapt care contribuie la foarte multe probleme de sănătate gastrointestinală.

Motivul pentru care știința medicală nu a descoperit încă acești perișori este că marea majoritate a operațiilor chirurgicale sunt executate pe pacienți de peste 30 de ani, vârsta la care cilii nu mai există de mult. În ceea ce privește biopsiile intestinale ale copiilor, acestea nu sunt direcționate asupra acestor cili microscopici, care trec astfel neobservați.

Dacă încă mai ai astfel de perișori rămași, tu îi poți salva și întări prin consumul alimentelor cele mai sănătoase pentru intestine. Printre acestea se numără salata de calitate (romana, cu frunze roșii sau varietatea obișnuită); plantele aromatice cunoscute din vechime precum oregano, cimbrul și menta; și fructele, îndeosebi bananele, merele, curmalele și smochinele.

Pe de altă parte, este bine să te ferești de alimentele care îți pot deteriora starea de sănătate. Pentru a afla lista detaliată a acestora, vezi capitolul 19. „Ce nu trebuie să mănânci".

REGENERAREA FLOREI INTESTINALE ȘI MAXIMIZAREA PRODUCȚIEI DE B_{12}

Bacteriile benefice din intestinele tale produc cea mai mare cantitate din necesarul de vitamina B_{12} de care ai nevoie. Acest lucru nu se întâmplă însă oriunde, ci îndeosebi în *ileu,* porțiunea finală a intestinului subțire, care este principalul centru de producție și absorbție a acestei vitamine. Tot aici se petrece și procesul *metilației.*

Ori de câte ori devine necesară în corp, vitamina B_{12} este absorbită prin pereții ileului prin intermediul unor microvase capabile să absoarbă exclusiv această vitamină și nimic altceva. Vitamina B_{12} cea mai apreciată de creier este cea produsă în ileu. Enzimele blochează absorbția toxinelor sau a altor substanțe nutritive prin aceste vase de sânge de la nivelul ileului, împiedicându-le să ajungă în sânge.

Știința oficială nu a descoperit încă acest mecanism.

Practic toți americanii au un deficit de vitamina B_{12} și/sau o problemă cu metilația[13]. Aceste probleme se manifestă în diferite forme. Pe de o parte, atunci când metilația nu funcționează corect, ea poate împiedica adevărata bio absorbție a unor micronutrienți și oligoelemente esențiale. Pe de altă parte, o disfuncție a procesului de metilație poate întrerupe procesul de convertire a vitaminelor inactive ingerate în vrac și a altor substanțe nutritive în versiuni bioactive mai mici care pot fi absorbite de organism. În al treilea rând, un nivel prea mare al aminoacidului numit homocisteină cauzat de un ficat intoxicat sau de o sarcină ridicată a unui agent patogen în organism, care creează foarte mulți produși secundari toxici, poate interfera cu procesul de metilare, împiedicând astfel conversia și absorbția corectă a substanțelor nutritive.

Atunci când ileul dispune de suficiente bacterii benefice de un anumit tip, el produce suficientă vitamina B_{12}.

[13] Proces chimic de instalare a unui grup de metil pe un substrat. (n. tr.)

Aceleași bacterii asigură inclusiv un proces de metilare eficient. Drama este că aproape că nu mai există oameni care să dispună din abundență de aceste bacterii, care nu sunt altceva decât micro-probiotice ce trăiesc în mod natural pe anumite alimente, pătrund în intestine atunci când consumăm aceste alimente și umplu astfel ileul. Din păcate, aceste microorganisme bioactive nu pot fi cumpărate sub forma de suplimente cu probiotice de la magazin sau preluate din alimente și băuturi fermentate.

Atunci când suferi de o producție scăzută de acid clorhidric, de o toxicitate cu metale grele și/sau de o permeabilitate a amoniacului, foarte multe bacterii benefice din intestine mor. Acest lucru inflamează ileul, fapt care generează mai multe consecințe negative, cum ar fi slăbirea drastică a sistemului imunitar. În plus, producția de vitamina B_{12} din intestine scade sau este blocată complet.

Analizele sângelui care stabilesc nivelul vitaminei B_{12} nu sunt corecte, căci laboratoarele nu știu să detecteze încă nivelul vitaminei B_{12} din intestine, din organe și îndeosebi din sistemul nervos central. Deși suplimentele cu vitamina B_{12} ajung în sânge, apărând în analizele medicale (ce dau rezultate „normale"), acest lucru nu înseamnă că vitamina ajunge inclusiv în sistemul nervos central, care are o nevoie fundamentală de B_{12}. Așadar, indiferent de ceea ce spun analizele sângelui, ia întotdeauna suplimente cu vitamina B_{12}. (La modul ideal, caută suplimente cu metilcobalamină amestecată cu adenozilcobalamină, cunoscută și sub numele de cianocobalamină. Atunci când metilcobalamina este amestecată cu adenozilcobalamina, ficatul nu mai trebuie să muncească pentru a converti vitamina B_{12} într-o formă utilă.) Lipsa de B_{12} este un deficit real, cu consecințe drastice asupra stării de sănătate. Așa cum spuneam mai devreme, aproape toți americanii au un deficit de vitamina B_{12} într-o formă sau alta.

De asemenea, ia măsuri pentru a-ți restabili nivelul normal de bacterii benefice din organism. Probioticele de cultură care

stau pe rafturile magazinelor naturiste sau alimentele fermentate care pretind că conțin astfel de bacterii nu reprezintă soluții în acest caz. Marea majoritate a acestor microorganisme, dacă nu chiar toate, vor muri în stomac înainte de a ajunge în intestinul subțire. În plus, probioticele de sinteză nu ajung niciodată în partea finală a intestinului subțire (ileu), adică în regiunea care are cea mai mare nevoie de ele.

Există probiotice care rămân vii în intestine și care sunt responsabile pentru regenerarea florei intestinale, inclusiv a ileului. Foarte puțini oameni le cunosc însă, confundându-le cu niște alimente banale. Ele au totuși o putere formidabilă de a-ți schimba sănătatea și viața într-o manieră pe care nici nu ți-o poți imagina la ora actuală. Dacă unii oameni se bucură de o sănătate foarte bună, ei datorează acest lucru faptului că au consumat în mod accidental sau ocazional astfel de probiotice și microorganisme benefice dătătoare de vitalitate.

Unde poți găsi aceste probiotice? Pe alimentele vii (proaspete).

Probioticele speciale care trăiesc pe fructele și legumele proaspete reprezintă ceea ce eu numesc *microorganisme elevate* sau *probiotice elevate,* căci ele acumulează energie de la Dumnezeu și de la soare. Microorganismele elevate nu trebuie confundate cu organismele din sol și cu probioticele derivate din acesta. Primele reprezintă cea mai bună opțiune pentru regenerarea intestinelor din care există. Acestea sunt microorganismele pe care le găzduiește ileul și care produc vitamina B_{12} pe care o acceptă cel mai bine organismul, dar mai ales creierul.

O sursă principală de microorganisme elevate sunt germenii. Germenii de lucernă, de broccoli, de trifoi, de schinduf, de linte, de muștar, de floarea-soarelui, de kale și de alte semințe similare sunt niște veritabile mini-grădini vii. În aceste forme de viață minuscule înfloresc bacteriile benefice care își pot ajuta intestinele să se regenereze.

Așa cum spuneam, aceste bacterii benefice sunt diferite de „prebiotice" și de organismele născute în sol. Microorganismele elevate se găsesc întotdeauna deasupra solului, pe frunzele și pe coaja fructelor și legumelor.

Dacă ai acces la o fermă organică, la o piață țărănească sau dacă ai propria ta grădină, consumă cât mai multe legume și fructe proaspete pentru a integra microorganismele elevate în dieta ta. Cheia în cazul de față constă în a consuma produsele crude, proaspete și nespălate (deși o clătire ușoară fără detergent este relativ sigură). Pe aceste produse există milioane de probiotice și microorganisme pline de vitalitate. Este foarte important să îți folosești însă discernământul, căci nu toate fructele și legumele nespălate sunt sigure. Nu consuma astfel de produse decât atunci când le cunoști sursa de proveniență și ești sigur că nu conțin toxine sau alte substanțe contaminante care te-ar putea îmbolnăvi.

Atunci când rupi o frunză de kale direct din grădină, poți observa în buzunarele ei o peliculă. Aceasta nu este un fel de murdărie și nu este produsă de organismele de la sol, ci de microorganismele elevate, fiind un probiotic natural care nu trebuie spălat. (A nu se confunda acest lucru cu frunzele de kale pătate de îngrășământ, care trebuie spălate ușor.) Atunci când consumi frunza de kale, buzunarele cu bacterii benefice se comprimă și le prind în interiorul lor, astfel încât trec de multe ori de acidul din stomac. Atunci când ajung în intestine, aceste milioane de microorganisme au efecte fenomenale asupra digestiei și sistemului imunitar, ajungând până în ileu și stimulând producția și stocarea vitaminei B_{12}.

O bucată proaspătă de kale nespălată, ruptă direct dintr-o grădină organică, o mână de germeni sau un măr rupt dintr-un pom care nu a fost stropit cu pesticide – depășesc ca valoare toate probioticele create la sol sau în laboratoare, ori în alimentele fermentate. Chiar dacă ai mâncat un singur astfel de produs plin cu microorganisme elevate o singură dată în viață, acesta te-a protejat cu siguranță într-o oarecare

măsură, fără măcar să îți dai seama. De bună seamă, cu cât mănânci mai multe astfel de produse proaspete și nespălate, fără chimicale și ceară, cu atât mai mari sunt beneficiile de care te poți bucura.

De remarcat că *prebioticele* au devenit extrem de populare în ultima vreme. De fapt, termenul se referă la consumul anumitor fructe și legume care alimentează bacteriile productive existente deja în intestine. Adevărul este că fiecare fruct și fiecare legumă proaspătă pe care le consumi alimentează aceste bacterii benefice.

Un alt lucru pe care îl poți face este să îți procuri probiotice de bună calitate din magazine, inclusiv din gama celor crescute la sol. Chiar și așa, ar fi bine să dublezi acest lucru cu consumul de produse proaspete, căci nimic nu se poate compara cu acestea. Ingerarea microorganismelor elevate de pe o salată proaspătă sau de pe coaja unui fruct echivalează cu un motor cu 9000 de cai putere, în timp ce probioticele din magazine nu au decât puterea unui măgar miniatural.

Regenerarea florei intestinale prin consumul alimentelor crude, proaspete și nespălate îți poate restabili rapid sănătatea gastrointestinală. Aceasta este – printre altele – cea mai bună manieră de a trata mutațiile genei MTHFR și alte probleme asociate cu procesul de metilație. De remarcat în treacăt că ceea ce numesc comunitățile medicale „mutație a genei MTHFR" este o expresie incorectă, căci oamenii care au această condiție nu suferă de o genă defectă, ci doar de o suprasarcină toxică în organismul lor care împiedică conversia substanțelor nutritive în micronutrienți. Aceste microorganisme puternice pot reduce nivelul homocisteinei și pot inversa diagnosticul de mutație a genei MTHFR.

Dacă ți-ai regenerat capacitatea stomacului de a produce acid clorhidric, dacă ai eliminat metalele grele din intestinele tale și alimentele care îți irită digestia și dacă ți-ai refăcut capacitatea intestinelor de a produce vitamina

B_{12} prin restabilirea nivelului adecvat de bacterii benefice, problemele digestive pe care le ai (oricare ar fi acestea) se vor vindeca.

EXPLICAȚII LEGATE DE MODELE, TRENDURILE ȘI MITURILE LEGATE DE SĂNĂTATEA INTESTINELOR

Există mai multe trenduri legate de sănătatea intestinelor, unele acceptate de medicina oficială, altele doar de cea alternativă, dar toate extrem de neproductive, iar uneori de a dreptul nesăbuite. Atunci când nu se simt bine, foarte mulți oameni devin disperați, dispuși să încerce orice și gata să se lase convinși de tratamentele la modă din momentul respectiv. Sfatul meu este să fii precaut cu astfel de trenduri. Iată o descriere a celor mai populare trenduri în această privință, inclusiv o descriere a motivelor pentru care ar trebui să te ferești de ele.

Suplimentele cu acid clorhidric

Există suplimente care pretind că îi asigură stomacului tău acidul clorhidric care îi lipsește sub forma de pastile. Chiar dacă nu sunt neapărat rău intenționate, ele generează totuși două probleme.

Pe de o parte, ele nu ajută stomacul să producă propriul său acid clorhidric.

Pe de altă parte, și ceea ce este mai important, producătorii acestor suplimente nu realizează că acidul clorhidric din stomac nu reprezintă o singură substanță chimică. Deși știința oficială nu a descoperit încă acest lucru, stomacul găzduiește un amestec complex de *șapte* acizi diferiți. (Acest adevăr va ieși la lumină în aproximativ un deceniu, din alte surse decât această carte.)

Suplimentele nu oferă decât *unul singur* din acești șapte acizi care alcătuiesc acidul clorhidric stomacal (digestiv), așa că această soluție este extrem de incompletă.

Ceea ce este încă și mai rău, suplimentele pot *împiedica* procesul de reconstrucție a fluidelor digestive ale stomacului prin crearea unui dezechilibru chimic care favorizează un singur tip de acid din cei șapte. Până la cercetarea și înțelegerea profundă a acestui mecanism, suplimentele cu acid clorhidric nu reprezintă o opțiune ideală.

Din fericire, aceste suplimente nu pot face foarte mult rău. Pe de altă parte, este infinit mai indicat să bei un pahar mare cu suc de țelină în fiecare zi. Numai în acest fel îți vei putea restabili complet producția de acid clorhidric a stomacului tău, redobândindu-ți astfel starea de sănătate.

Bicarbonatul de sodiu și Candida

Foarte mulți oameni recomandă folosirea *bicarbonatului de sodiu* ca tratament. Ei cred că vinovatul din spatele problemelor lor digestive este *Candida,* datorită trendului pe termen lung al diagnosticelor legate de această ciupercă. Acești oameni își imaginează că bicarbonatul de sodiu, care este extrem de alcalin, va bloca înmulțirea ciupercii, care – cred ei – înflorește într-un mediu acid.

Aproape tot acest șir de argumente este greșit. Singura excepție este că, într-adevăr, foarte mulți microbi prosperă în mediul acid. *Candida* nu este însă decât rareori cauza problemelor lor gastrointestinale. Atunci când intestinele sunt disfuncționale din cauza metalelor grele, este posibil să îți dezvolți infecții din cauze diferite, inclusiv din cauza *Candidei,* dar aceasta nu reprezintă decât un efect secundar, și de cele mai multe ori nu unul foarte grav.

În realitate, cel mai negativ efect care poate rezulta în urma unui nivel ridicat de *Candida* este iritarea anumitor porțiuni ale intestinului și/sau colonului, care formează

bătături și împiedică într-o mică măsură absorbția hranei. În aproape toate cazurile, nu există alte efecte negative în urma infestării cu *Candida* (vezi capitolul 9).

Bicarbonatul de sodiu este oricum ineficient împotriva *Candidei*. În general, el nu îți ajută *deloc* intestinele. Dimpotrivă, este foarte abraziv și nu face decât să creeze un dezechilibru. Dacă iei o doză prea mare de bicarbonat de sodiu, se pot întâmpla următoarele lucruri:

- **Spasme gastrice**, adică răsucirea și îngustarea tractului intestinal și al colonului.
- **O criză homeostatică în organism**, care trebuie să facă un efort deosebit pentru a-și restabili echilibrul după ce este invadat de o substanță atât de alcalină.
- **O criză toxică**. Deși bicarbonatul de sodiu nu ridică în general probleme pentru organism, peste un anumit nivel el devine un iritant pentru stomac și pentru tractul intestinal. În unele cazuri acest lucru poate provoca diaree, vomă, balonare severă și/sau alte tipuri de disconfort.
- **Înrăutățirea infestării bacteriene și fungice**, întrucât bicarbonatul de sodiu perturbă bacteriile benefice și slăbește sistemul imunitar.
- **Înrăutățirea problemelor digestive**, întrucât bicarbonatul de sodiu neutralizează acidul clorhidric și contribuie astfel la sindromul intestinelor permeabile. În plus, interferează cu absorbția alimentelor în intestine.

Există multe argumente împotriva folosirii bicarbonatului ca „remediu". Personal, am cunoscut foarte mulți oameni care au avut probleme mari după ce l-au folosit.

Diatomitul

O altă modă constă în încercarea de a vindeca intestinele prin consumul de *diatomit*, o rocă sedimentară moale care este măcinată într-o pulbere fină. Unii oameni cred că diatomitul are capacitatea de a ucide paraziții și de a elimina toxinele din intestine.

În realitate, această substanță nu are niciun efect util asupra intestinelor. Dimpotrivă, ea poate fi extrem de periculoasă pentru sănătatea celor sensibili și suferinzi.

Diatomitul se depune tenace pe pereții tractului intestinal și al colonului, interferând sever cu capacitatea acestora de a absorbi substanțele nutritive din alimente. În plus, el perturbă producția de acid clorhidric și ucide bacteriile benefice. În unele cazuri, cauzează vomă și diaree, urmate de spasme și dureri gastrice de lungă durată.

Cu alte cuvinte, diatomitul generează toate efectele negative ale bicarbonatului de sodiu, doar că într-o măsură mult mai mare. Peste toate, este nevoie de luni de zile pentru a fi eliminat din sistem. De aceea, recomandarea mea fermă este să nu consumi vreodată diatomit.

Purificarea vezicii biliare

Un alt trend la modă este încercarea de a-ți purifica vezica biliară de pietre și toxine prin consumul unor amestecuri ciudate, cum ar fi un pahar de ulei de măsline, eventual amestecat cu diferite plante și/sau suc de lămâie, bola sau sirop de arțar.

Oamenii cred că aceste amestecuri cu ulei funcționează, întrucât la o zi după ce le beau în fecalele lor apar ceea ce ei consideră a fi pietre la vezica biliară. În realitate, acestea sunt chiar *uleiul* băut. Atunci când organismul primește o cantitate mare de ulei, sistemul digestiv folosește mucozități pentru a-l transforma în niște bilute mici (uneori de culori

diferite, în funcție de alimentele aflate în diferite părți ale tractului intestinal), ce pot fi evacuate cu ușurință, cu scopul de a-și proteja ficatul epuizat.

Am cunoscut oameni care au făcut ani la rând astfel de purificări ale vezicii biliare, dar care elimină de fiecare dată sute și sute de „pietre" mari. Dacă această metodă ar funcționa într-adevăr, ar însemna că în vezica biliară există mii de pietre, deși acest organ este foarte mic și poate încăpea în palma unei mâini. Este practic imposibil ca el să producă și să găzduiască atâtea pietre. Dacă acestea ar fi evacuate, ele ar deveni captive în canalul vezicii, iar bolnavul ar fi dus de urgență la spital pentru a fi operat.

Pietrele la vezica biliară sunt alcătuite din proteine, bilă și colesterol. Nu este necesar să înghiți o cantitate foarte mare de ulei de măsline (riscând să te îmbolnăvești) pentru a le elimina. Cea mai bună modalitate de a elimina aceste pietre constă în reducerea consumului de proteine dense și în adoptarea unei diete în care să predomine fructele și legumele bogate în sodiu și care conțin bioacizi sănătoși. Printre alimentele care dizolvă pietrele la vezica biliară se numără spanacul, varza kale, ridichile, frunzele de muștar, țelina, lămâile, portocalele, grepfrutul și limele. Consumă mai multe alimente din lista de mai sus și bea în fiecare dimineață și în fiecare seară un pahar de apă cu suc de lămâie.

O alternativă sigură și uluitor de eficientă pentru dizolvarea pietrelor la vezica biliară și pentru regenerarea ficatului constă în stoarcerea sucului câtorva tulpini de sparanghel proaspăt și amestecarea lui cu sucul altor ingrediente care îți plac.

Cea mai bună modalitate de a *preveni* formarea de noi pietre în vezica biliară constă în respectarea recomandărilor din acest capitol pentru crearea și menținerea unui intestin sănătos.

Alimentele fermentate

Îți propun să ne întoarcem puțin în timp, înainte de inventarea frigiderelor. Timp de mii de ani, oamenii și-au adunat recoltele și le-au depozitat în vase, pentru a putea supraviețui peste iarnă. De-a lungul acestui interval de timp, alimentele treceau printr-un proces misterios care împiedica descompunerea lor totală, prezervându-le. Spre exemplu, în Rusia oamenii puneau varza în butoaie și o lăsau să se dizolve până se transforma într-un fel de gelatină. Astfel a apărut varza murată.

Acest proces de fermentare era foarte important, căci fără el oamenii ar fi murit de foame. La acea vreme nu existau supermarketuri la care să te oprești în drum spre casă sau congelatoare și frigidere pentru stocarea alimentelor.

În zilele noastre, alimentele fermentate au căpătat un statut foarte glorios, fiind considerate o garanție a stării de sănătate. Lucrurile nu stau însă chiar așa.

Există o concepție greșită care spune că de vreme ce aceste alimente fermentate i-au ajutat pe oameni timp de mii de ani, ele trebuie să aibă neapărat mari beneficii pentru starea de sănătate. În realitate, ele i-au ajutat pur și simplu pe oameni să supraviețuiască. În acele vremuri, un aliment bine prezervat reprezenta diferența dintre viață și moartea prin înfometare. Prin urmare, este mai corect să privim aceste alimente din perspectiva istorică reală, și nu ca un remediu pentru sănătate.

Așa-zisele probiotice din alimentele fermentate nu sunt dătătoare de viață. Bacteriile din ele se hrănesc din descompunerea plantelor, stimulând moartea, nu viața. Atunci când un animal moare în pădure, acestea sunt bacteriile care îi descompun corpul.

Prin urmare, ele sunt foarte diferite de bacteriile benefice despre care am discutat mai devreme în acest capitol. Microorganismele elevate care trăiesc pe suprafața fructelor

și legumelor stimulează viața, având un rol de regenerare asupra intestinelor tale, care sunt *vii*. Cu alte cuvinte, ele au o forță vitală pe care bacteriile din alimentele fermentate nu o au.

Atunci când vorbim de bacteriile benefice, foarte mulți oameni se gândesc la iaurt, întrucât au fost condiționați să creadă că probioticele din acesta susțin sănătatea intestinelor. În cazul oamenilor bolnavi, iaurtul nu este însă recomandat, la fel ca și celelalte produse lactate (brânzeturile), care au foarte multe efecte nocive. De altfel, dacă iaurtul a fost pasteurizat, acest proces a ucis oricum toate probioticele. Bacteriile benefice care înfloresc în iaurtul crud (nepasteurizat) nu pot trece de acidul clorhidric din stomac și mor, așa că nu ajung niciodată în tractul intestinal.

Marea majoritate a alimentelor fermentate – kimchi, varza murată, diferite tipuri de salamuri, sos de soia, ceai kombucha și așa mai departe – cultivă bacterii din alimente moarte, care sunt inutile pentru intestine.

În cazul celor mai mulți dintre oameni, aceste bacterii nu fac niciun rău. Ele trec pur și simplu prin tractul digestiv și sunt expulzate rapid de organism, care le consideră inutile. Personal, nu mă opun în niciun caz consumării lor.

Există totuși oameni al căror organism reacționează mult mai sever, percepând bacteriile ca pe niște invadatori străini și reacționând excesiv în efortul de a le izgoni. Acest lucru poate conduce la balonare, dureri de stomac, gaze, greață și/sau diaree. Astfel de simptome rămân totuși temporare, încheindu-se după eliminarea completă a bacteriilor.

Prin urmare, dacă îți plac alimentele fermentate, le poți consuma în continuare pentru gustul lor unic. Dacă te deranjează totuși la stomac (sau dacă nu îți plac pur și simplu), nu le consuma. Te asigur că nu pierzi nimic, căci ele nu îți oferă vreun beneficiu intestinal.

Dacă ești de părere că alimentele fermentate conferă mari beneficii, îți faci iluzii. Acidul clorhidric din stomacul

tău este extrem de sensibil la bacteriile pe care le conțin aceste alimente, așa că ucide bacteriile neproductive chiar dacă acestea sunt inocente, întrucât le consideră un inamic. Nu la fel procedează însă cu bacteriile dătătoare de viață de pe alimentele vii proaspăt culese. Bacteriile care există pe o frunză de kale proaspăt smulsă din grădină nu pot fi practic distruse de acidul clorhidric. De aceea, dacă urmărești să îți îmbunătățești starea de sănătate, acestea sunt bacteriile pe care trebuie să le cultivi.

Oțetul de mere

Dacă ești îngrijorat din cauza sănătății intestinelor tale și cauți remedii, ferește-te de mitul oțetului de mere.

Nu doresc să mă înțelegi greșit. Acesta este de departe cel mai benefic, mai sănătos și mai sigur dintre toate tipurile de oțet. El este cu siguranță mai bun pentru organismul tău decât oțetul din vin alb și roșu, decât cel balsamic, decât cel din orez etc. În plus, este într-adevăr ideal să îl folosești pentru uz extern, cum ar fi tratarea urticariilor, a problemelor scalpului și chiar a rănilor. Pe de altă parte, atunci când este consumat intern, el irită intestinele deja afectate de o altă boală și nu te ajută să te vindeci.

Dacă nu poți rezista fără oțet, folosește un oțet de mere de calitate, de preferință neprocesat și viu.

STUDIU DE CAZ:

A putut să mănânce din nou

Încă din adolescență, stomacul lui Jennifer a fost extrem de sensibil. Jennifer avea frecvent dureri de stomac, iar din când în când făcea constipație sau diaree. Ea nu știa niciodată cum va reacționa stomacul ei la ceea ce mânca. În anii care au urmat, pierderea apetitului ei a fost adeseori o sursă de dispute cu restul familiei sale.

De-a lungul multor ani, Jennifer s-a dus de la un doctor la altul. Unul i-a spus că cel mai probabil își dorește atenție, deși acesta era ultimul lucru pe care și-l dorea Jennifer. Adevărata ei dorință era să scape de dureri și de disconfort, astfel încât să se poată focaliza asupra lucrurilor care îi plăceau, cum ar fi voluntariatul la adăpostul local pentru animale.

În cele din urmă, la vârsta de 25 de ani, un gastroenterolog i-a diagnosticat lui Jennifer sindromul colonului iritabil. Deși nu i-a explicat acest lucru, această etichetă nu însemna altceva decât că specialistul nu avea habar ce se ascunde dincolo de această boală misterioasă.

Lui Jennifer i s-a părut însă reconfortant să aibă un nume pentru simptomele sale. De aici și până la o alinare reală a lor mai era însă o distanță lungă.

În continuare, Jennifer a apelat la medicina alternativă. Ea a găsit un terapeut renumit care a constatat că era alergică la glutenul din grâu și la produsele lactate precum laptele și brânzeturile. De aceea, i-a recomandat să elimine aceste alimente din dieta ei și să ia cât mai multe probiotice. O altă concluzie a specialistului a fost că Jennifer suferea de *Candida*. Prin urmare, el i-a interzis consumul de alimente care conțineau zahăr procesat sau natural, inclusiv de fructe.

Timp de șase luni, Jennifer a încercat să țină regimul recomandat de doctor: a mâncat pui de două ori pe zi, foarte multe legume proaspete și salate cu ton sau cu ouă fierte. Deși respecta cu strictețe regulile noii sale diete, o dată pe lună Jennifer era copleșită de dorința de a mânca ceva dulce, așa că mânca o bucată de prăjitură preparată de bunica ei. A observat într-adevăr o anumită îmbunătățire minoră: nu mai făcea diaree. Celelalte simptome – constipația, durerile la stomac și balonarea – nu i-au dispărut însă.

Frustrată, Jennifer s-a decis să caute un alt specialist în medicina alternativă. Acesta i-a spus că are nu doar o alergie la grâu și lactate, plus o problemă legată de *Candida*, dar este absolut sigur că suferă inclusiv de sindromul intestinului permeabil. De aceea, i-a schimbat din nou dieta, punând-o să mănânce numai carne de pui, roșie și de pește, ouă și salate din frunze verzi, adică aproape exclusiv proteine. Pe de altă parte, nu avea voie să mănânce cereale, fasole și legume cu amidon, dar își putea permite din când în când câte un măr verde din

varietatea Granny Smith[4]. Pentru a-i trata *Candida* și sindromul intestinelor permeabile, medicul i-a prescris de asemenea un supliment vegetal pentru curățarea intestinelor.

Timp de opt luni, Jennifer a respectat noul regim, dar tot nu a obținut vreun rezultat pozitiv. Dimpotrivă, ea a început să se simtă din ce în ce mai obosită, să sufere de ceață mentală, să se constipe chiar mai mult decât înainte, iar balonarea ei a atins cote aproape insuportabile. Jennifer a ajuns să se simtă neatrăgătoare, și în plus aproape că nu mai putea ieși în oraș cu prietena ei cea mai bună, care era vegetariană, căci îi era foarte greu să găsească ceva de mâncare care să corespundă atât regimului ei, cât și stilului de viață al prietenei sale. După un deceniu de probleme digestive nerezolvate, Jennifer a ajuns la concluzia că izolarea și suferința erau probabil destinul ei în această viață.

Într-o bună zi, mama ei i-a povestit unei prietene ce se întâmpla cu fiica sa, iar aceasta i-a dat numărul meu de telefon. Încă de la prima citire, Spiritul m-a informat că stomacul lui Jennifer nu mai producea practic deloc acid clorhidric, fapt care îi provoca o permeabilitate la amoniac. Proteinele care putrezeau în intestinele sale creau amoniac, un gaz care îi inflama întreaga zonă intestinală, îi dădea dureri și o balona atât de tare încât i se părea că este gravidă.

Pe de altă parte, Jennifer avea metale grele depozitate în intestine, iar microorganismele atât de necesare pentru sănătatea intestinului subțire, inclusiv a ileului, erau practic inexistente. Era adevărat că Jennifer era alergică la grâu și la gluten în general, precum și la fasole, porumb, ulei de rapiță și ouă, așa că trebuia să evite în continuare aceste produse. De asemenea, începuse să își dezvolte o alergie la proteinele de origine animală, întrucât intestinele sale nu le puteau diviza și digera. Mai mult, avea ficatul leneș și obosit, din cauza excesului de grăsimi de origine animală.

I-am recomandat imediat lui Jennifer să bea de două ori pe zi câte 500 g de suc de țelină proaspăt stors.

– Doctorul meu mi-a recomandat un amestec de sucuri verzi, mi-a spus imediat Jennifer. În ce fel diferă această recomandare de a lui?

[4] Varietatea de măr cu cel mai mic indice glicemic din câte există. (n. tr.)

I-am explicat că amestecul de sucuri nu restabilește nivelul acidului clorhidric din stomac. Numai sucul de țelină simplu și băut pe stomacul gol poate face acest lucru.

Pentru a-i reduce stresul ficatului, copleșit de prea multele grăsimi, i-am recomandat lui Jennifer să nu mai mănânce carne decât o singură dată la două zile. În schimb, i-am spus că poate mânca orice legume și fructe, dar mai ales avocado, banane, mere, toate fructele de pădure, papaya, mango, kiwi, cât mai multă salată verde și spanac, la care să adauge zilnic un sfert de cană de coriandru proaspăt, pentru a se detoxifica de metalele grele.

Spre deosebire de ultima dietă pe care a ținut-o, alcătuită aproape în totalitate din proteină de origine animală și complet lipsită de fibre, fructele din dieta recomandată de mine au ajutat-o pe Jennifer să împingă alimentele prin intestinele sale inflamate, ușurându-i astfel aproape imediat constipația.

După o săptămână, starea de balonare a lui Jennifer s-a diminuat dramatic.

După o lună, constipația ei era o amintire.

În sfârșit, după trei luni, durerile, crampele, ceața mentală și oboseala i-au dispărut ca prin farmec.

Stomacul ei a reînceput să producă o cantitate normală de acid clorhidric, iar permeabilitatea la amoniac i-a dispărut. În plus, ficatul lui Jennifer s-a degrevat suficient de mult pentru a putea digera corect grăsimile și zaharurile, fapt care a ajutat-o – printre altele – să slăbească cele câteva kilograme cu care se îngrășase în anii din urmă.

Jennifer și-a petrecut vara care a urmat consumând foarte multă varză kale și foarte multe roșii organice, proaspete și nespălate, din grădina părinților săi. Microorganismele elevate de pe suprafața acestor legume i-au refăcut flora intestinală, îndeosebi cea din ileu, permițându-i organismului ei să producă din nou vitamina B_{12}.

În toamna care a urmat, Jennifer a reînceput să lucreze cu normă întreagă la un adăpost pentru animale. Ea și prietena ei și-au reînnodat prietenia, iar astăzi își petrec zilele de vineri pregătind mese vegetariene pentru un grup mai mare de prieteni de la adăpostul pentru animale.

Jennifer și-a regăsit întru totul vitalitatea. La ora actuală ea poate mânca ocazional inclusiv alimentele „interzise" dacă se îmbolnăvește la

o petrecere sau acasă la un prieten, iar corpul ei nu mai reacționează urât. Practic, ea nu a suferit niciodată de sindromul intestinelor permeabile sau de *Candida* – cele două diagnostice alternative care pun inutil pe drumuri atâția oameni bolnavi.

Capitolul 18

Eliberarea creierului și corpului de toxine

Oamenii nu au fost expuși niciodată în întreaga lor istorie la un număr atât de mare de substanțe otrăvitoare ca în prezent. Printre acestea se regăsesc metalele grele precum mercurul, aluminiul, cuprul, plumbul, nichelul și cadmiul; poluarea aerului; medicamentele; substanțele chimice pulverizate prin nanotehnologie pe aproape orice produs industrial; pesticidele, erbicidele și fungicidele; materialele plastice; produsele de curățat; petrolul; dioxinele din ocean; și mii de substanțe chimice noi introduse în mediul înconjurător în fiecare an. Toate aceste otrăvuri saturează rezervele de apă și cad pe pământ din cer sub forma picăturilor de ploaie.

Marea majoritate a acestor substanțe sunt atât de noi încât va dura multe decenii până când știința va recunoaște cât de nocive sunt ele pentru sănătatea noastră. De altfel, aceste riscuri nu vor fi descoperite decât dacă finanțarea și bunul simț vor fi orientate în direcția justă, lucru foarte puțin probabil. Modul de operare al marii majorități a industriilor

constă în lansarea cât mai curând pe piață a produselor lor, urmând să rezolve consecințele mai târziu.

Prin urmare, cei mai mulți dintre oameni conțin toxine pe care le-au avut întreaga lor viață și care s-au îngropat în straturi extrem de adânci în organismul lor. Acestea sunt cele mai periculoase dintre toate. Spre exemplu, metalele grele toxice se pot oxida în timp, omorând celulele din vecinătatea lor.

Toxinele reprezintă amenințări pe multiple planuri. Ele îți otrăvesc organismul, îți reduc capacitatea cerebrală și îți distrug ficatul, sistemul nervos central și alte zone vitale din corp. Iar ceea ce este mai rău, atrag și hrănesc cancerele, virușii, bacteriile și alți invadatori care pot cauza probleme de sănătate foarte grave. De fapt, aceste toxine sunt principalii factori de declanșare a epidemiei curente de cancer și a multor altor boli, precum Alzheimer.

În acest capitol voi identifica principalele toxine și te voi învăța cum te poți elibera de ele, astfel încât să nu mai acumulezi încontinuu altele noi. Atât timp cât vom continua să trăim în această lume, va fi imposibil să ne ferim în totalitate de astfel de substanțe nocive. De aceea, voi insista îndeosebi asupra minimizării expunerii la ele, în măsura posibilului. Vom discuta de asemenea despre eliminarea toxinelor ajunse deja în organismul tău, pentru a te proteja de diferite boli potențiale și pentru a-i ușura sistemului tău imunitar misiunea de a te recupera și de a te susține.

Vestea bună este că tu poți inversa oricând dorești această intoxicare. În paginile care vor urma vei afla cum poți prelua din nou controlul asupra stării tale de bine, astfel încât să rămâi sănătos foarte mulți ani de acum înainte.

MERCURUL

Timp de aproape 2.500 de ani, oamenii au încercat să dovedească faptul că mercurul este un izvor de tinerețe.

El a fost supranumit remediul suprem pentru toate bolile, secretul vieții veșnice și sursa înțelepciunii supreme. În medicina chineză tradițională, mercurul era atât de venerat încât foarte mulți împărați au murit din cauza elixirurilor cu mercur pe care li le pregăteau vindecătorii lor, pretinzând că vor pune capăt tuturor relelor de care sufereau aceștia – ceea ce într-un fel chiar se întâmpla, dacă adoptăm o perspectivă mai morbidă asupra lucrurilor.

Mercurul nu era un remediu favorit numai în Asia de Est. În întreaga Anglie și în restul Europei, elixirurile cu mercur erau la fel de venerate. După descoperirea Lumii Noi, ele au traversat oceanul, devenind la fel de populare și aici. Prin anii 1800, universitățile medicale din Statele Unite și din Anglia scoteau medici pe bandă rulantă, iar primul protocol pe care îl predau ele studenților lor era să îi dea pacientului un pahar cu apă cu mercur, indiferent de vârsta, sexul sau problemele sale. Acest „tratament" era o metodă extrem de comună pentru a provoca pierderea sarcinii și pentru tratarea așa-numitei „isterii feminine" (care nu era altceva decât încercarea femeilor mai curajoase de a spune ce gândesc).

Secolul XIX nu a fost propriu-zis o Epocă de Piatră. În cele din urmă, medicii și-au dat seama că mercurul era o toxină periculoasă care distrugea viața celor care se jucau cu el, care îl consumau sau chiar care îl atingeau. Trecuseră deja multe secole în care oamenii au asistat la milioane de vieți pierdute din cauza expunerii la mercur. În acest caz, cum se face că această substanță a continuat să fie atât de favorizată?

Unul din factori a fost marele demon din spatele mercurului. Acesta a fost suficient pentru ca mercurul să fie recomandat în mod forțat ca remediu universal.

Mișcarea pro-mercur și-a atins apogeul pe la jumătatea anilor 1800. Doctorii erau mai accesibili ca oricând în istorie oamenilor din toate domeniile vieții, ceea ce – aparent – era un lucru bun. Pe măsură ce un număr din ce în ce mai mare de oameni se lăsau consultați de acești absolvenți de

universităţi, observatorii au constatat însă că foarte mulţi din aceşti pacienţi rămâneau cu tremurături imposibil de controlat, cu convulsii, febră, nebunie, crize de furie, ticuri corporale, tresăriri şi bolboroseli. În scurt timp, a început să devină evident că o vizită la doctor putea conduce la otrăvire.

Spre exemplu, să spunem că o soţie şi o mamă a cinci copii îşi trimitea soţul la doctor pentru a-l ajuta cu guta sa. Când se întorcea acasă, acesta făcea spume la gură, vorbea în rime, iar ochii i se roteau în cap. După o astfel de experienţă, familia respectivă nu se mai întorcea niciodată la doctor.

După ce această realizare s-a răspândit, a urmat o perioadă de 25 de ani în care profesia medicală a cam şomat. Oamenii preferau să îşi asume riscul bolilor decât să se ducă la un doctor şi să îşi scurteze astfel viaţa. Universităţile medicale au atins pragul de jos în materie de finanţare.

Pe de altă parte, vindecătorii şi terapeuţii naturişti au profitat de această pauză binevenită pentru a câştiga o anumită credibilitate. În această scurtă perioadă de timp s-au născut primele forme de homeopatie, de tratament chiropractic şi alte tipuri de tratamente alternative, a căror popularitate a explodat literalmente.

Forţaţi de nevoie, medicii tradiţionalişti s-au regrupat şi au început să îşi facă reclamă, declarând că nu mai oferă băuturi cu argint viu (mercur lichid). În acest fel, medicina tradiţională şi-a recâştigat o oarecare credibilitate.

Dar demonul din spatele mercurului continua să facă planuri pentru expunerea populaţiei la acesta, aşa că a început să opereze prin mijloace ascunse, dar foarte inventive, pentru a continua să pătrundă în organismul oamenilor. Noile industrii au început astfel să îşi deverseze deşeurile cu mercur în apele râurilor, lacurilor şi pârâielor, dar au creat şi noi medicamente cu mercur, la începutul secolului XX. Peste toate, dentiştii au început să folosească plombe cu mercur.

Una din industriile care se baza foarte mult pe mercur era cea a pălăriilor, care utiliza o soluţie pe bază de mercur

ce accelera foarte mult procesul de împâslire. Așa s-a născut expresia „nebun ca un pălărier". Într-adevăr, după ce începeau să lucreze într-o fabrică de pălării, oamenii mureau într-un interval de timp de 3-5 ani. Și nu doar muncitorii erau expuși la mercur. Toți oamenii care purtau o pălărie cu fetru în anii 1800 și în prima jumătate a secolului XX se intoxicau cu mercur ori de câte ori le transpira capul. (Apropo, nu încerca niciodată pălăriile vechi din magazinele de antichități.)

Aproape toate cazurile de boli mintale ale epocii au avut drept cauză intoxicația cu mercur. Azilurile din secolul XIX și din primele decenii ale secolului XX erau pline cu oameni care experimentau o stare de nebunie și convulsii. Și care crezi că era principalul tratament care le era aplicat? Simplu: noi preparate cu mercur, sau pastile cu mercur pe care sărmanii pacienți erau nevoiți să le înghită. Principalul motiv pentru care depresia lui Abraham Lincoln s-a înrăutățit atât de grav a fost folosirea pastilelor cu mercur. Depresia însăși a început în urma consumului câtorva pahare cu un elixir „medicinal" cu mercur.

Secretul murdar

De ce insist atât de mult asupra mercurului? Deoarece el reprezintă secretul murdar despre care nimeni nu are voie să vorbească. Ne este interzis să discutăm despre ravagiile făcute de această toxină de-a lungul istoriei, care continuă până în momentul prezent. Mercurul poate fi toxic chiar și în dozele cele mai infime, invizibile pentru ochiul liber. Avertismentele de gen „ATENȚIE: MERCUR" nu sunt deloc întâmplătoare.

Dacă ar fi după demonul mercurului, ar trebui să credem că acesta este inofensiv, ba chiar bun pentru noi. Încă și mai bine, el ar trebui ascuns în totalitate, iar oamenii nici nu ar trebui să știe că există. Mercurul nu dispare niciodată din

organism, dacă nu iei măsuri specifice pentru a te detoxifica de el. El se transmite inclusiv copiilor, din generație în generație, secole la rând. Este aproape sută la sută sigur că strămoșii tăi au consumat elixiruri cu mercur. Prin urmare, părinții tăi conțin acest mercur în organismul lor, moștenindu-l de la părinții lor. Același mercur ți-a fost transmis ție, încă din momentul concepției. Unii oameni conțin în corp un mercur vechi de o mie de ani.

Mercurul aruncă asupra sufletului o umbră nemiloasă și malefică, ce face ravagii. Acest metal foarte toxic devine astfel parte integrantă din noi, reflectându-se asupra stării noastre de sănătate.

Lăcomia, neglijența, întunericul și ignoranța sunt principalii factori care i-au permis mercurului să producă daune atât de devastatoare asupra populației umane. Proprietarilor de mine de mercur din trecut nu le păsa că muncitorii lor mureau ca muștele, la doar șase luni până la trei ani de când începeau să muncească în minele lor. Singurul lucru de care le păsa erau profiturile obținute.

Ce bine a făcut vreodată mercurul oamenilor? Niciunul. El nu a făcut *nimic* pentru noi. *Absolut nimic!* Este doar o neurotoxină inutilă. Cu siguranță ar fi putut fi înlocuit în produsele medicale și industriale cu altceva mai sigur.

A trecut epoca de înflorire a mercurului? S-a terminat coșmarul? Au revenit oamenii la bunul simț, învățând să evite cu orice preț mercurul, de dragul umanității, al sănătății și al binelui general? Al copiilor lor?

Nici vorbă! Singurul lucru care s-a întâmplat este că astăzi se vorbește mult mai discret despre el. Altminteri, îl regăsim în continuare pretutindeni, inclusiv pe degetele noastre, unde ajunge în maniere extrem de controversate.

Datorită vieții moderne, de-a lungul timpului organismul acumulează metale grele toxice precum mercurul. Noi suntem expuși în permanență la această toxină, care alunecă literalmente printre crăpături. Metaforic vorbind, mercurul

alunecă printre crăpăturile sistemului de îngrijire medicală și ale celui industrial. La modul mai literal, el este absorbit de organismul uman și pătrunde în crăpăturile (circumvoluțiunile) creierului. Absolut toți oamenii au un anumit nivel de mercur în corpul lor. Acest lucru este inevitabil.

De ce trebuie să ne pese de acest lucru?

Deoarece mercurul este cel mai important aliment dintre toate pentru cancere, viruși și bacterii. Expunerea la mercur generează inflamații și îi poate face pe oameni captivi unui număr enorm de simptome și de condiții, printre care depresia, anxietatea, ADHD, autism, tulburarea bipolară, afecțiuni neurologice, epilepsie, zona zoster, amorțeli, ticuri, tresăriri, spasme, bufeuri de căldură, palpitații la inimă, pierderea părului, pierderi de memorie, confuzie, insomnie, pierderea libidoului, oboseală, migrene și afecțiuni ale tiroidei.

Cât de des li se spune oamenilor că sunt singurii responsabili pentru depresia de care suferă, sau pentru alte condiții medicale? În realitate, acesta este jocul demonului mercurului, care cultivă filozofia „dați vina pe victimă". Aceste simptome depresive nu sunt altceva decât mercurul care vorbește în locul pacientului fără consimțământul acestuia.

Uneori, mercurul merge dincolo de etapa ostaticului și elimină complet sufletul persoanei, prin Alzheimer, Parkinson, demență senilă sau atac cerebral. Situația este foarte gravă. Mercurul a rănit și a ucis deja peste un miliard de persoane.

Nimănui nu îi place boala Alzheimer, care este teribilă și înfricoșătoare. Ea devine însă din ce în ce mai comună – și este cauzată în proporție de sută la sută de mercur. Această informație nu a mai fost răspândită vreodată pe Pământ, așa că o repet: mercurul este responsabil în proporție de sută la sută pentru Alzheimer. De-a lungul vieții tale nu vei auzi vreodată acest adevăr rostit de altcineva.

Industria medicală nu va da niciodată vina pe mercur pentru această condiție sau pentru oricare alta, căci atunci

toate degetele ar arăta către Omul cu Mercurul, al cărui nume real nu este cunoscut. El este cel responsabil pentru folosirea acestei toxine îngrozitoare în industria medicală, încă de la originile acesteia.

Și până acum nu am comentat decât partea de suprafață a secretului murdar al mercurului.

Dacă nu putem împiedica deocamdată demonul mercurului să ne expună pe noi și pe copiii noștri la acest metal greu toxic, noi avem totuși latitudinea de a ne prelua frâiele destinului în propriile mâini, devenind conștienți de situațiile care ne pot face rău. Pentru a te proteja pe tine și familia ta, tu trebuie să pui la îndoială *totul*.

O altă modalitate de a prelua din nou controlul asupra corpului nostru constă în eliminarea mercurului deja acumulat de la generațiile anterioare și în urma expunerii de zi cu zi la el. În acest scop, trebuie să integrăm programele de detoxificare în rutina noastră zilnică.

Viața ta este extrem de prețioasă, foarte importantă și absolut sacră. De aceea, tu meriți să știi ce poți face pentru a ți-o proteja.

Peștii oceanici

Una din multele modalități prin care oamenii ingerează mercur este consumul de pești oceanici. Acest metal greu există în toți peștii oceanici, dar mai ales în ton, peștele-spadă, rechin și ceilalți pești mari și cu carnea grasă. Oceanele noastre sunt infestate cu mercur, inclusiv cu cel deversat de fabrici și uzine în trecut și în prezent. Mai devreme sau mai târziu, acest mercur ajunge în farfuriile noastre cu salată de pește.

O modalitate de a reduce acest risc constă în a mânca pești mici, cum ar fi sardinele și macroul. Somonul sălbatic este și el relativ sigur, dacă este consumat cu moderație.

Plombele dentare

Plombele dentare reprezintă o altă sursă comună de expunere la mercur. Foarte mulți oameni au astfel de plombe argintii în gură, sau le-au avut cândva.

În ultima vreme a devenit o modă foarte populară să te duci la un dentist holistic și să îți scoți toate plombele cu mercur. La prima vedere pare o acțiune de bun simț, dar trebuie să fii totuși foarte atent. Eliminarea simultană a tuturor plombelor poate conduce la o expunere extrem de ridicată la mercur, indiferent de tehnicile și de modalitățile de protecție folosite de dentist. Această expunere poate forța la maxim sistemul imunitar, fiind un factor de declanșare a multor probleme de sănătate.

Cunosc oameni care și-au eliminat simultan până la zece plombe. În consecință, nivelul trombocitelor lor din sânge a scăzut atât de mult încât aproape că au murit.

Cel mai bine este să îți elimini plombele numai atunci când tratarea dintelui care le conține impune acest lucru, de pildă dacă umplutura plombei devine instabilă sau dacă dintele este deteriorat. Dacă nu ai probleme cu dinții, dar te temi de mercur și dorești să îți elimini plombele din gură, nu elimina mai mult de o plombă o dată. Programează-ți cel puțin o lună între două extrageri de plombe.

Dacă ți-ai eliminat deja toate plombele metalice, este bine să începi un program de purificare pentru a te proteja.

Pe de altă parte, dacă faci carii noi, selectează cea mai bună opțiune de plombă ceramică din cate există. Pornește de la premisa că orice este mai bun decât o plombă cu mercur.

Detoxificarea de metalele grele

Cea mai bună modalitate de detoxificare de metalele grele constă în a consuma zilnic următoarele cinci ingrediente:

- **Afine de pădure (numai din statul Maine):** extrag metalele grele din creier. Vindecă și repară golurile rămase după extragerea metalelor grele, lucru extrem de important pentru țesutul cerebral. Acesta este cel mai puternic aliment pentru inversarea bolii Alzheimer. Consumă cel puțin o cană pe zi.

- **Alge dulse (roșii) din Oceanul Atlantic:** se leagă de mercur, plumb, aluminiu, cupru, cadmiu și nichel, și traversează bariera din vase de sânge către creier. Spre deosebire de celelalte alge, dulse au o mare forță de eliminare a mercurului pe cont propriu. Ele pătrund în locurile cele mai ascunse ale corpului în căutarea mercurului, se leagă chimic de acesta și nu își mai desfac aceste legături chimice până când nu îl elimină complet din organism. Consumă 2 linguri de fulgi pe zi sau o cantitate egală de fâșii, dacă algele sunt integrale.

- **Coriandru (frunze):** pătrunde în locurile cel mai greu accesibile și extrage metalele grele acumulate de ani de zile. Amestecă o cană de coriandru într-un shake natural sau adaugă planta la salate.

- **Spirulină (de preferință din Hawaii):** extrage metalele grele din creier, sistemul nervos central și ficat, și absoarbe metalele grele extrase de sucul de orz verde. Bea zilnic 2 lingurițe amestecate cu apă, apă de cocos sau suc natural.

- **Suc de orz verde sub formă de pulbere:** extrage metalele grele din splină, tractul intestinal, pancreas și sistemul reproducător. Pulberea de orz verde pregătește mercurul pentru o absorbție completă de către spirulină. Bea zilnic 1-2 lingurițe amestecate cu apă sau cu un suc natural.

Pentru un efect optim, ar trebui să consumi toate cele cinci alimente și suplimente într-un interval de 24 de ore. Dacă nu le poți integra pe toate, consumă cel puțin 2-3 pe zi. Toate cele cinci alimente care elimină metalele grele lasă în urma lor substanțe nutritive puternice care repară daunele produse de metalele grele și regenerează corpul. Dacă dorești încă un aliment foarte bun, adaugă rădăcina de brusture la protocolul de mai sus.

Nu există modalitate mai eficientă pe Pământ de eliminare a metalelor grele din organism decât acest proces. Dacă vei respecta riguros acest program de detoxificare de metalele grele vreme de o perioadă suficient de lungă de timp, vei constata o îmbunătățire simțitoare a stării tale de sănătate. Personal, am văzut oameni care s-au recuperat în mod miraculos prin eliminarea generațiilor succesive de mercur din organismul lor. Aproape că nu există ceva mai bun ce poți face pentru sănătatea ta decât să extragi metalele grele din corpul tău.

De remarcat că există și alte alimente și plante medicinale, precum chlorella, cărora li se face reclamă că ar fi benefice pentru eliminarea metalelor grele. Ferește-te de ele. Deși chlorella este la modă în lumea suplimentelor alimentare, imprevizibilitatea ei o face mai puțin eficientă decât cele din lista de mai sus. Chlorella este iresponsabilă în ceea ce privește protejarea ta de pericolele mercurului.

POLUAREA APEI

În această eră modernă, apele planetei sunt din ce în ce mai poluate, deși oamenii au înțeles de mult cât de mult rău îi fac mediului înconjurător.

Din păcate, nu poți face mare lucru pentru a evita poluarea aerului și a apei (decât poate să te muți într-o zonă mai curată din punct de vedere ecologic). Din fericire, *poți* face foarte multe lucruri pentru a purifica apa pe care o bei.

O modalitate de a evita poluanții locali constă în a-ți cumpăra apă îmbuteliată. Dacă faci acest lucru, asigură-te că sticlele din plastic în care este păstrată apa nu conțin *bisfenol A* (BPA), o substanță chimică industrială otrăvitoare. Deși materialele plastice au defectele lor, apa îmbuteliată este mai sigură decât cea de la robinet, care conține o concentrație mult mai ridicată de produse secundare ale materialelor plastice.

Îți poți cumpăra de asemenea un filtru de bună calitate care elimină toate toxinele din apa de la robinet. Dacă optezi pentru această soluție, cumpără-ți un sistem care elimină metalele grele, clorul și fluorul. (Multe comunități adaugă fluor la apă, pornind de la premisa greșită că este bun pentru sănătate. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr. Fluorul este un produs secundar al aluminiului și este o neurotoxină în sine.)

Există sisteme de purificare a apei care folosesc un proces de osmoză inversată, în timp ce altele produc apă distilată. Ambele procese sunt extrem de eficiente, dar elimină împreună cu toxinele și mineralele benefice. Dacă optezi pentru un astfel de sistem, cumpără-ți oligoelemente ionice lichide și adaugă-le la apă pentru a-i restabili acesteia conținutul în minerale eliminate în urma procesului de osmoză inversată sau de distilare.

Un adaos minunat la *orice* apă procesată este puțin suc proaspăt de lămâie sau de limă. Din cauza procesului de filtrare sau de procesare, apa și-a pierdut calitățile vii, devenind o apă moartă. Adăugarea câtorva picături de suc de lămâie o reactivează și o reîmprospătează, datorită apei din suc, care este vie. În acest fel, apa ingerată devine mai bună și mai capabilă să absoarbă și să elimine toxinele din corpul tău.

Un ceai pentru detoxificarea de clor/fluor

Pentru o detoxificare puternică a clorului și fluorului din organele tale și din restul corpului, amestecă părți egale de frunze de mur, frunze de zmeur, flori de hibiscus și măceșe.

Fă-ți un ceai dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă fiartă și bea-l.

PESTICIDELE, ERBICIDELE ȘI FUNGICIDELE

Un alt risc foarte mare la care suntem supuși cu toții este cel de expunere la pesticide, erbicide și fungicide.

Una din modalitățile de expunere sunt produsele alimentare convenționale. Spre exemplu, roșiile neorganice sunt adesea pulverizate cu astfel de substanțe în cantități excesive, pe care nu le reglementează nimeni. Noi putem ingera o cantitate mare de erbicid prin simplul consum de roșii convenționale, precum și prin consumul altor fructe și legume neorganice. Singurul lucru pe care îl poți face în acest caz este să speli bine suprafața acestor produse pentru a elimina cât mai multe toxine. Asta nu înseamnă că trebuie să te ferești complet de fructe și legume, căci substanțele lor nutritive sunt chintesențiale pentru sănătate. Dacă este posibil, cumpără cât mai des produse organice.

În cazul în care consumi alimente de origine animală, acestea trebuie să fie cel puțin organice, dacă nu chiar crescute în libertate și hrănite cu iarbă. Deși conțin radiații absorbite în urma dezastrului produs la centrala nucleară de la Fukushima în anul 2011, cel puțin aceste produse conțin cantități inferioare de pesticide, erbicide și fungicide. Produsele de origine animală neorganice conțin astfel de substanțe chimice în concentrații foarte mari, într-o măsură mult mai mare decât fructele și legumele convenționale. (Vom mai vorbi în scurt timp despre radiații.)

Parcurile sunt pulverizate la rândul lor cu erbicide și pesticide. De aceea, dacă te așezi pe iarbă, ia-ți întotdeauna precauții, stând de pildă pe o pătură (pe care este bine să o speli ulterior). De asemenea, evită să pulverizezi chimicale pe peluza casei tale și încearcă să reduci la minim folosirea insecticidelor în casa ta.

Un ceai pentru detoxificarea de pesticide, erbicide și fungicide

Pentru a elimina pesticidele, erbicidele și fungicidele stocate adânc în organismul tău, amestecă în părți egale rădăcină de brusture, trifoi roșu, lămâiță și ghimbir. Prepară-ți un ceai dintr-o lingură de amestec la o cană de apă fiartă și bea-l.

MATERIALELE PLASTICE

Materialele plastice au invadat întreaga lume în care trăim. Dacă ar fi după producători, până și bebelușii ar trebui să se nască înveliți într-o pungă din plastic.

Noi folosim pungi din plastic pentru alimentele și băuturile pe care le cumpărăm până când ajungem acasă cu ele, cutii din plastic pentru organizarea și depozitarea lor acasă, le acoperim cu capace din plastic și folosim noi pungi din plastic pentru a arunca deșeurile. Medicamentele sunt și ele foarte bogate în materiale plastice. În consecință, aceste materiale ajung într-o formă sau alta în corpul nostru.

Unele tipuri de materiale plastice sunt relativ benefice. Altele au însă proprietăți inflamatorii, care perturbă neuronii și neurotransmițătorii din creier, le induc o stare de confuzie hormonilor și hrănesc cancerele, virușii și bacteriile. Este aproape imposibil să facem distincția între materialele plastice inofensive și cele nocive.

De aceea, este o idee foarte bună să îți transporți alimentele în pungi din pânză, să folosești containere din sticlă în defavoarea celor din plastic, iar în cazul în care nu poți evita complet plasticul – de pildă, dacă îți cumperi apă îmbuteliată sau un robot de bucătărie – să te asiguri că producătorul folosește materiale care nu conțin BPA, ci doar plastice prietenoase pentru om.

Un ceai pentru detoxificarea de materialele plastice

Pentru a elimina materialele plastice și produsele lor secundare din organismul tău, amestecă în părți egale fenicul, frunze de lumânărică, frunze de măslin și roinița. Prepară-ți un ceai dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă fiartă și bea-l.

PRODUSELE DE CURĂȚAT

Curățătoriile chimice își propun să distrugă murdăria și funinginea, dar nimănui nu îi pasă de efectul pe care îl au substanțele chimice folosite de ele asupra oamenilor prin gazele pe care le degajă. Spre exemplu, curățătoriile tradiționale de covoare folosesc în agenții și solvenții lor de curățare substanțe chimice precum percloretilenul, hidroxidul de amoniu, acidul fluorhidric și nitriltriacetatul, care pun în pericol sănătatea umană. De altfel, multe covoare vin din fabrică cu astfel de toxine, așa că atunci când sunt „curățate" ele se îmbâcsesc și mai tare cu astfel de otrăvuri, care se adaugă peste cele vechi. Dacă îți petreci foarte mult timp în interior, vei inhala automat gazele pe care le emană ele de-a lungul întregii zile, care îți pot slăbi sistemul imunitar și pot chiar declanșa o boală.

O soluție constă în eliminarea covoarelor în favoarea podelelor din parchet și în folosirea preșurilor naturale (ferește-te totuși de adezivii cu care este fixat parchetul, care sunt la fel de toxici). Alternativ, îți poți cumpăra un covor „ecologic" și îl poți curăța la o curățătorie ecologică, sau îl poți curăța tu însuți folosind produse organice. De asemenea, încearcă să eviți produsele de curățat pentru casă. Există foarte multe produse similare organice.

O altă sursă de toxine de care nu trebuie să uiți sunt hainele. Curățătoriile convenționale folosesc substanțe chimice care pătrund adânc în piele și în plămâni prin simpla purtare

a hainelor. Pentru a evita acest lucru, caută curățătorii uscate „ecologice".

În aceeași ordine de idei, atunci când îți cumperi haine noi fii conștient că acestea sunt adesea tratate cu formaldehidă și cu alte substanțe chimice cauzatoare de cancer care le împiedică să facă cute sau să fie infestate cu fungi. De aceea, spală întotdeauna hainele noi înainte de a le purta.

Un ceai pentru detoxificarea de solvenții din produsele de curățat

Pentru a minimiza efectele expunerii la solvenți chimici și pentru a-ți purifica organismul de aceste substanțe chimice deja infiltrate în el, amestecă în părți egale gălbenele, mușețel, alge marine brune *(Fucus vesiculosus)* și limba mielului. Fierbe o lingură din acest amestec cu o cană de apă și bea acest ceai.

RADIAȚIILE

Atunci când o centrală nucleară eliberează radiații în atmosferă, așa cum s-a întâmplat cu cea de la Fukushima Daiichi în urma cutremurului din anul 2011 și a tsunami-ului care a urmat în Japonia, radiațiile continuă să persiste de-a pururi, iradiind ușor apa, alimentele și aerul din întreaga lume.

Acest tip de radiații care infestează planeta nu pot fi evitate. O modalitate de a *limita* totuși expunerea la radiațiile cauzate de dezastrul de la uzina de la Fukushima Daiichi constă în a mânca alimente din partea inferioară a lanțului trofic. În acest moment, toate tipurile de carne și produse lactate conțin cantități mari de radiații. Aceste animale consumă cantități mari de iarbă care conține radiații de la dezastrul nuclear. Este un proces numit biomagnificare, ce constă într-o acumulare a materiilor toxice în concentrații din ce în

ce mai mari în animalele aflate în partea superioară a lanțului trofic.

Nu doresc să sperii pe nimeni. Dacă dorești să uiți ce ai citit mai sus, te pot înțelege foarte bine.

Un alt lucru pe care îl poți face constă în eliminarea radiațiilor care ți-au infestat deja organismul și în limitarea expunerii la alte radiații. Spre exemplu, dacă te duci la dentist și acesta îți face o radiografie, insistă ca restul corpului cu excepția gurii să îți fie acoperit cu un șorț cu plumb sau cu un alt material protector, inclusiv gâtul, unde poate apărea un cancer la tiroidă în urma expunerii la radiații. Dacă este posibil, încearcă să minimizezi radiografiile dentare, chiar dacă dentistul tău folosește un proces digital. De asemenea, nu te grăbi să accepți radiografiile propuse de alți doctori. Dacă nu ești absolut sigur că o astfel de radiografie este strict necesară, nu ezita să pui întrebări. Radiografiile nu sunt necesare întotdeauna. De multe ori ele sunt opționale, pentru lămurirea anumitor probleme pentru medici.

În aceeași ordine de idei, pune cât mai multe întrebări despre orice tratament medical care implică radiații. Spre exemplu, dacă ești femeie și ți se face o radiografie, ai grijă să ai sistemul reproducător acoperit cu un șorț cu plumb. Tehnicienii nu îți oferă întotdeauna unul, așa că va trebui să îl ceri.

Adesea, există tratamente alternative mai puțin agresive, care implică riscuri mai mici. Spre exemplu, femeile își pot face termograme (scanări cu aparate cu raze infraroșii) pentru testarea cancerului la sân, în locul mamografiilor succesive.

Corpul uman este mult mai sensibil la radiații decât realizează medicii. La fel ca în cazul oricăror altor toxine majore, încearcă să eviți pe cât posibil expunerea la ele.

Algele marine sunt ideale pentru protecția organelor și glandelor împotriva radiațiilor. Teama că algele sunt ele însele saturate cu radiații sau cu metale grele care pot pune

în pericol sănătatea este nejustificată. Algele marine preiau toxinele, dar nu le eliberează niciodată. Spre exemplu, dacă mănânci o mână de alge dulse (roșii) care a colectat substanțe poluante din ocean, algele nu vor elibera nicio clipă aceste substanțe în organismul tău. Dimpotrivă, ele vor absorbi radiațiile și se vor lega chimic de metalele grele, colectând noi toxine pe măsură ce trec prin sistemul tău digestiv și evacuându-le din organism (atunci când sunt evacuate ele însele). Dacă este posibil, procură-ți mai degrabă alge din Oceanul Atlantic decât din Pacific, căci acestea au o capacitate mai mare de absorbție a toxinelor din organismul uman.

Un ceai pentru purificarea de radiații

Ca antidot pentru expunerea la radiații, amestecă în părți egale alge kelp de Atlantic, dulse de Atlantic, frunze de păpădie și frunze de urzică. Prepară-ți un ceai dintr-o lingură din acest amestec la o cană de apă fiartă și bea-l.

ALTE METODE DE DETOXIFICARE

Apă cu lămâie

O metodă foarte eficientă de detoxificare a organismului constă în a bea un litru de apă amestecată cu sucul unei lămâi imediat după trezire, pe stomacul gol. Sucul de lămâie activează apa, care diluează toxinele din organism și le elimină mai ușor.

Metoda este deosebit de eficientă pentru purificarea ficatului, care lucrează toată noaptea pentru a aduna și pentru a elimina toxinele din organism. Atunci când te trezești, este foarte important să te hidratezi și să te purifici cu ajutorul apei activate. După ce o bei, acordă-i ficatului tău o jumătate

de oră pentru a se curăța, după care poți consuma micul dejun. Dacă îți vei face din acest obicei o rutină pe termen lung, starea ta de sănătate se va îmbunătăți dramatic în timp.

Pentru o dinamizare suplimentară, adaugă la apa cu lămâie o linguriță de miere neprocesată și una de ghimbir proaspăt ras. Ficatul va absorbi mierea pentru a-și reface rezervele de glucoză și își va elimina toxinele pentru a face loc acestor rezerve.

Suc din frunze de aloe vera

O modalitate minunată de detoxificare a ficatului și a tractului intestinal constă în a consuma gelul proaspăt dintr-o frunză de aloe vera o dată pe zi. În acest scop, taie o bucată de 10 cm dintr-o frunză (dacă aceasta este mare, așa cum sunt comercializate aceste frunze; dacă ai o plantă de casă mai mică, cu frunze subțiri, taie o bucată proporțional mai mare). Filetează frunza la fel cum ai proceda cu un pește, eliminând coaja și fibrele. Extrage gelul transparent, evitând baza amară a frunzei. Amestecă gelul într-un shake natural sau consumă-l ca atare.

Postul cu sucuri

O altă componentă foarte utilă a programului de detoxificare este practica unei zile de „post" la două săptămâni, în care să nu consumi altceva decât sucuri naturale.

Sucurile trebuie să conțină trei ingrediente: țelină, castraveți și mere.

Dacă dorești puțină varietate, poți adăuga în ele puțin spanac sau niște coriandru, dar principalele ingrediente trebuie să fie cele trei indicate mai sus. Această combinație conține un echilibru perfect de săruri, potasiu și zahăr, stabilizându-ți nivelul glucozei din sânge și ajutându-ți organismul să-și elimine toxinele.

Prepară-ți la fiecare două ore o cantitate de 500-600 ml de suc și bea-o. Nu consuma nimic între „mese" decât apă, de preferință 500 ml la o oră după ce ai băut sucul. În total, de-a lungul zilei ar trebui să bei șase sucuri și șase pahare mari cu apă.

Prima dată când aplici această tehnică, fă-o într-un weekend când stai acasă. Dacă nu ai mai aplicat niciodată un program de detoxificare, otrăvurile pe care le scoate el la suprafață în organism, înainte de eliminare, îți pot da o stare de disconfort destul de accentuată. Dacă se întâmplă acest lucru, odihnește-te la pat. Dacă ai practicat această tehnică de câteva ori și ai început să te simți din ce în ce mai bine, o poți extinde la două zile succesive. Planifică-ți totuși să rămâi acasă cel puțin a doua zi, pentru situația în care nivelul energiei tale scade prea tare. În cele mai multe cazuri, el crește însă.

Poți experimenta cu celelalte ingrediente, în afara celor trei. Spre exemplu, poți înlocui spanacul cu varza kale, sau poți adăuga o bucățică de ghimbir pentru un gust mai picant. Nu exagera însă cu ele, căci principalele ingrediente care elimină toxinele sunt țelina, castraveții și merele. Celelalte ingrediente nu fac decât să ia o parte din spațiul destinat acestora trei.

Dacă vei practica acest post cu sucuri o dată la două săptămâni, ar trebui să obții rezultate impresionante și să simți cu adevărat diferența.

Postul cu apă

O variantă mai extremă a tehnicii de mai sus este postul cu apă.

Pentru acest program de detoxificare nu trebuie să consumi *decât* apă, mai exact 500 ml la fiecare oră, începând din momentul trezirii și continuând până înainte de culcare.

Dat fiind că nu îi oferi corpului niciun aliment de procesat, sistemul digestiv primește practic o zi de vacanță. El

se va folosi de ea pentru a-și face curat în casă, eliminând multe toxine de care în mod normal nu ar avea șansa să se ocupe.

Ține întotdeauna aceste posturi atunci când stai acasă, căci va trebui să urinezi foarte frecvent, lucru care ar fi stânjenitor la serviciu. Este posibil să experimentezi scăderi ale nivelului de energie sau emoții puternice. În astfel de momente, nu ezita să te culci puțin.

Dacă îți place acest tip de post și îl consideri productiv, practică-l o dată pe lună timp de trei luni. Rezultatele sale pot fi de-a dreptul uimitoare.

Săriturile pe trambulina elastică

O altă modalitate eficientă de detoxificare este *trambulina elastică* pe care faci mici sărituri. Zece minute pe zi de sărituri pe trambulină stimulează dramatic circulația în sistemul limfatic și contribuie la detoxificarea întregului organism, îndeosebi a ficatului.

Saunele cu infraroșii

O altă metodă surprinzător de utilă pentru detoxificare este folosirea *saunelor cu infraroșii*, care emit o lumină infraroșie pe piele pentru a o vindeca. Razele sale pătrund adânc în interiorul corpului și îi asigură beneficii considerabile, cum ar fi îmbunătățirea circulației periferice și oxigenarea sângelui, eliminarea toxinelor de sub piele, eliminarea multor dureri și dinamizarea sistemului imunitar.

De regulă, sălile de sport sunt înzestrate cu saune cu infraroșii, la fel ca și multe centre de masaj și/sau saune centrale. Fă astfel de ședințe de câte 15-20 de minute de două ori pe săptămână. În mod normal, ar trebui să simți după fiecare ședință o schimbare în bine.

Masajul

Încă de la începuturile istoriei umanității, oamenii și-au pus mâinile pe cei dragi pentru a le oferi mângâiere și alinare. Masajul este cea mai veche formă de terapie și rămâne până astăzi una dintre cele mai eficiente metode terapeutice. Un masaj corporal de 45 de minute stimulează circulația sângelui prin întregul corp și ajută la eliminarea toxinelor, îndeosebi de la nivelul ficatului.

Masajul stimulează glandele suprarenale și rinichii, relaxează inima și reduce tensiunea.

La modul ideal, ar trebui să bei 500 ml de apă cu lămâie imediat după un masaj, pentru a-ți optimiza beneficiile legate de detoxificare.

STUDIU DE CAZ:

Câștigarea luptei cu boala Alzheimer

Familia lui Whitney obișnuia să glumească frecvent spunând că aceasta era uitucă. De-a lungul anilor, ea și-a pierdut de nenumărate ori poșeta și cheile, a rătăcit numărul de telefon de la serviciu al soțului ei James, ba chiar a uitat de câteva ori zilele de naștere ale copiilor ei. Ori de câte ori plecau împreună la antrenamentul de fotbal al fiicei sale Kendra, aceasta o întreba în mod repetat: „Mamă, nu ai uitat nimic?" Copiilor acest lucru li se părea normal, ba chiar amuzant.

Situația nu li s-a mai părut niciunuia amuzantă într-o zi de Crăciun, când Whitney avea 53 de ani. Toată familia s-a adunat în sufragerie pentru deschiderea cadourilor, cu excepția lui Whitney, care era de negăsit.

– Unde este mama? a întrebat cealaltă fiică a familiei, Miley. De regulă, Whitney era prima care se trezea pentru pregătirea sărbătorilor.

James a găsit-o pe Whitney în dormitorul de la etaj, aplicându-și machiajul pentru o zi obișnuită de lucru. El i-a spus copiilor să aștepte jos. Whitney s-a uitat nedumerită la James, dar l-a urmat la parter. Când a văzut bradul cu luminițe aprinse și vraful de cadouri de sub el, ea a rămas șocată. Uitase complet că era Crăciunul.

James a însoțit-o pe Whitney la medicul de familie, iar apoi la un neurolog și la mai mulți specialiști, la care i-a trimis acesta. În final, diagnosticul a fost de Alzheimer. Întreaga familie a fost devastată de această veste. Pe Whitney o mai așteptau cel mult trei până la cinci ani de viață conștientă. Toți membrii familiei erau într-o stare de șoc. Doctorii i-au recomandat lui James să pună în ordine afacerile familiei atât timp cât Whitney încă mai era rațională.

Copiii familiei, Timothy, în vârstă de 17 ani, Miley, în vârstă de 14 ani, și Kendra, în vârstă de 12 ani, erau suficient de mari pentru a înțelege gravitatea situației. Miley a început să petreacă ore în șir studiind online boala Alzheimer, inclusiv devastările pe care le produce aceasta. Între două atacuri de panică, Kendra a început să scrie liste cu lucrurile pe care trebuia să și le amintească zilnic Whitney. Timothy a renunțat la liceu ca să își poată ajuta mama, deși aceasta nu îi permitea să facă mare lucru.

Sora lui Whitney, Sharon, a însoțit-o pe aceasta la o mulțime de medici alternativi, căutând răspunsuri care să inverseze boala. Într-una din sălile de așteptare ale unuia dintre aceștia, ea a frunzărit o revistă și a dat peste un articol care îmi menționa numele, inclusiv faptul că mai mulți oameni s-au vindecat cu ajutorul meu de diferite boli misterioase.

În timpul primei mele conversații telefonice cu Whitney, Spiritul mi-a arătat două buzunare mari cu mercur din emisfera stângă a creierului său. Acestea existau acolo încă din copilărie. La ora actuală, mercurul se oxida rapid, provocând scurgeri care se răspândeau cu repeziciune, distrugând țesutul cerebral și accelerând boala.

Spiritul i-a recomandat lui Whitney să înceapă imediat un regim de detoxificare de metalele grele (cel pe care l-am recomandat în acest capitol), dublat de o dietă foarte săracă în grăsimi (deoarece grăsimile circulă prin sânge și oxidează mai rapid mercurul). Dieta bogată în antioxidanți din fructe și legume și săracă în grăsimi urma să îi încetinească și chiar să îi oprească procesul de oxidare, conducând în timp la o detoxificare completă de mercur.

Whitney a eliminat toate proteinele de origine animală din dieta ei (din cauza grăsimilor pe care le conțin acestea) și nu a mai consumat decât grăsimi de origine vegetală din fructe de avocado, nuci, semințe și uleiuri vegetale (turnate cu mare economie peste salate).

Ea a încorporat în dieta ei fructe de toate tipurile, îndeosebi afine de pădure, precum și mari cantități de frunzoase verzi precum spanacul, varza kale și coriandrul. Whitney avea de asemenea voie să consume cartofi, cartofi dulci și alte legume care conțin amidon.

În timp, noua dietă sănătoasă, detoxificantă, bogată în glucoză și în antioxidanți pe care a adoptat-o Whitney i-a oprit acesteia procesul de oxidare, iar simptomele bolii Alzheimer au început să se inverseze.

Timothy s-a reînscris la liceu și și-a luat o slujbă de weekend la un magazin local de produse organice, astfel încât să poată cumpăra acest gen de produse cu discount. Miley și-a schimbat cercetările pe Internet, căutând de data aceasta rețete vegetariene. În sfârșit, Kendrei i-a dispărut anxietatea și s-a alăturat surorii sale în bucătărie, experimentând diferite shake-uri vegetale.

La șase luni de la începerea acestui program, memoria lui Whitney a revenit la nivelul de dinainte de acel Crăciun fatidic.

La un an, memoria ei era mai bună decât înainte de nașterea lui Timothy.

Dietele moderne nu ar fi inclus niciodată cantitatea de fructe și de alimente bogate în amidon de care avea nevoie Whitney pentru a câștiga lupta cu boala Alzheimer. Ei i s-ar fi recomandat probabil o dietă bogată în proteine și implicit în grăsimi, care i-ar fi accelerat boala (nu ar fi inversat-o).

Odată oprit progresul bolii Alzheimer a lui Whitney, familia acesteia s-a relaxat mult. La ora actuală nu prea se mai întâmplă ca Whitney să își uite cheile, iar atunci când se întâmplă totuși, ea, James și copiii încep să râdă, fără să își facă griji.

CAPITOLUL 19

Ce nu trebuie să mănânci

Cu toții ne dorim să ne controlăm cât mai bine starea de sănătate și să avem posibilitatea de a alege.

Nouă ne place să decidem singuri cu ce haine dorim să ne îmbrăcăm dimineața și ce pantofi dorim să purtăm. Ne dorim libertatea de a ne îndepărta de cineva care fumează, astfel încât să nu inhalăm fumul său de țigară. Ne dorim să ne alegem alimentele pe care le consumăm.

Cu alte cuvinte, ne dorim să știm ce introducem în organismul nostru, ce punem pe el și în ce mediu trăim.

Există însă și oameni cărora nu le pasă de toate aceste lucruri. Ei poartă haine aiurea, fumează pasiv, consumă alimente de tip *junk-food* și nu le pasă – dar cel puțin sunt conștienți că este alegerea lor. Ei fac în mod conștient această alegere, iar decizia lor trebuie respectată.

Ce se întâmplă însă atunci când *nu ești conștient* de faptul că acțiunile tale îți pot înrăutăți starea de sănătate? În acest caz, nu prea mai putem vorbi de un liber arbitru.

Din păcate, exact asta se întâmplă în întreaga lume. Foarte mulți oameni consumă alimente, suplimente și aditivi care le pot deteriora starea de sănătate, limitându-le calitatea vieții – și nici măcar nu au vreo idee că fac acest lucru. Una este să te răsfeți cu o prăjitură cu ciocolată știind că riști să te îngrași, și cu totul altceva este să faci acest lucru fără să știi că prăjitura conține un ingredient care îți poate deteriora starea de sănătate, ba chiar ar putea să îți scurteze viața cu un an.

În fiecare zi, oamenii sunt păcăliți să consume otrăvuri, substanțe iritante și alte produse care le pun în pericol starea de sănătate. Ei nu au niciun cuvânt de spus, căci pur și simplu nu știu ce se întâmplă. Acest lucru îi privează de liberul lor arbitru, de libertatea de a alege, de a decide și de a-și controla singuri viața.

De bună seamă, poți adopta o atitudine de gen: „Bine, dar este vorba de cantități foarte mici", „Ce nu te omoară te face mai puternic", „Toți ceilalți fac la fel" sau „Nu are cum să fie *atât* de rău." Dacă ești perfect sănătos și nu ai nici cea mai mică problemă de sănătate, dacă ești tânăr și te simți indestructibil, poate că nu este ceva atât de rău faptul că lași să intre în organismul tău diferite ingrediente toxice fără știrea ta.

Dar dacă ești îngrijorat în privința stării tale de sănătate, dacă suferi de diferite sensibilități și condiții medicale, sau chiar de o boală gravă, ori ești preocupat să previi o astfel de boală, atunci este absolut esențial să eviți cât mai mulți factori de declanșare sau de instigare a bolilor. Corpul tău are nevoie de toate formele de suport pentru a se putea vindeca și pentru a-și menține starea de sănătate optimă.

Atunci când vine vorba de sănătate, dictonul „ce nu te omoară te face mai puternic" nu funcționează. El este doar o convingere populară greșită. Adevărul este că ingerarea otrăvurilor nu te face imun la ele. Dimpotrivă, cu cât organismul tău este mai intoxicat, cu atât mai slăbit și mai vulnerabil devine el.

Am auzit cu toții de conservanți și de aromele artificiale, și știm că trebuie să le evităm, pe bună dreptate. Există însă și alte ingrediente care pot crea probleme, pe care ar trebui să știi să le eviți. Acestea pot hrăni infecțiile virale, bacteriene și fungice, care pot conduce la inflamații, pot crea haos în sistemul digestiv, pot slăbi și da peste cap sistemul imunitar, pot exercita o presiune asupra glandelor și organelor, pot bloca activitatea celulară pretutindeni în corp, îți pot perturba sau distruge neuronii și neurotransmițătorii din creier, te pot face anxios și/sau deprimat, te pot predispune către atac de cord sau cerebral și multe altele.

Este puțin probabil ca medicii să te avertizeze vreodată în legătură cu aceste alimente, cu acești aditivi și cu aceste suplimente, întrucât nu au habar că acestea pot înrăutăți bolile existente sau că pot declanșa noi afecțiuni.

Este bine să știi ce consumi și ce efecte pot avea produsele respective asupra corpului tău. Prin citirea acestui capitol, vei deveni conștient de aceste lucruri și te vei putea proteja singur. Tu *meriți* să te protejezi. A sosit timpul să preiei controlul asupra corpului tău și să iei decizii informate în privința produselor pe care le consumi, premisă importantă pentru a-ți recupera starea de sănătate.

PORUMBUL

Porumbul a fost cândva una din principalele surse de hrană pe Pământ.

Din păcate, tehnologia *organismelor modificate genetic* (OMG) a distrus complet acest aliment valoros.

Toate produsele care conțin porumb sau derivate din acesta dau naștere unor inflamații substanțiale. Ele pot hrăni virușii, bacteriile, mucegaiurile și fungii. Chiar dacă găsești produse din porumb cărora li se face reclamă că nu sunt modificate genetic, există totuși posibilitatea ca ele să fie modificate genetic și să declanșeze probleme de sănătate.

Prin urmare, încearcă să eviți *toate* produsele din porumb și *toate* produsele care conțin porumbul ca ingredient, inclusiv chipsurile cu porumb, foile de taco, floricelele de porumb, cerealele pentru micul dejun care conțin porumb și toate produsele care conțin sirop sau ulei de porumb. Printre acestea se numără inclusiv produse mai puțin evidente, cum ar fi băuturile răcoritoare carbogazoase, guma de mestecat, siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS), pasta de dinți, alimentele fără gluten care folosesc porumbul în loc de grâu și tincturile medicinale care folosesc alcoolul ca și conservant (cel mai probabil, acest alcool este produs din porumb; de aceea, cumpără întotdeauna tincturi nealcoolice).

Citește cu atenție etichetele produselor... și ia decizii informate.

A te feri de produsele din porumb (inclusiv de cele derivate din el) poate presupune foarte multă muncă. Dacă este vară și te afli la o fermă organică, nu este nicio problemă să mănânci un știulete, dar de dragul sănătății tale, merită să te ferești în tot restul timpului de acest aliment.

SOIA

Soia a suferit aceeași soartă ca și porumbul, fiind modificată genetic aproape în totalitate.

Cândva, soia era un aliment sănătos. La ora actuală este însă aproape imposibil să găsești un produs din soia care să nu fi fost cel puțin contaminat de o plantă modificată genetic sau care să nu conțină glutamat de monosodiu (MSG). De aceea, fii precaut atunci când consumi boabe de soia, edamame (păstăi de soia tânără), miso, lapte din soia, nuci de soia, sos de soia, proteine vegetale texturate (TVP), pulbere proteică de soia, produse care imită carnea preparate din soia și multe altele.

Recomandarea mea este să te ferești cât poți de mult de produsele din soia. Dacă îți place foarte mult această plantă

și nu te poți lipsi de ea. Încearcă cele mai sigure opțiuni: tofu organic simplu sau tempeh, ori *nama shoyu* de cea mai bună calitate.

ULEIUL DE RAPIȚĂ (CANOLA)

La ora actuală, uleiul de rapiță este produs aproape în totalitate din plante modificate genetic. Chiar dacă nu ar fi produs din astfel de plante, el tot ar provoca foarte multe inflamații. Este cu deosebire nociv pentru sistemul digestiv, putând provoca cicatrice în pereții intestinului subțire și ai celui gros, și fiind o cauză principală a sindromului colonului iritabil. Uleiul de rapiță hrănește virușii, bacteriile, fungii și mucegaiurile.

În plus, el are un efect similar acidului din bateria unui automobil asupra arterelor tale, conducând la probleme vasculare semnificative.

Uleiul de rapiță este folosit de majoritatea restaurantelor și în mii de produse, ca o alternativă mai ieftină la uleiul de măsline. Chiar și cele mai reputate lanțuri alimentare și restaurante naturiste folosesc ulei de rapiță pentru a reduce prețurile, prezentându-l uneori ca un aliment vindecător. Din păcate, el este atât de distructiv încât trebuie evitat chiar și în dozele cele mai mici din felurile de mâncare, oricât de organice ar fi acestea în rest.

Dacă suferi de o boală misterioasă sau de o afecțiune oarecare, cel mai bine este să eviți cu orice preț acest tip de ulei.

ZAHĂRUL DIN SFECLĂ PROCESATĂ

Aproape întreaga cantitate de sfeclă de zahăr modificată genetic este rezervată producerii de zahăr. De aceea, este bine să eviți produsele care conțin zahăr din sfeclă procesată, pentru că acesta hrănește cancerele, virușii și bacteriile.

De bună seamă, poți rade oricând dorești o sfeclă organică proaspătă pentru a-ți face o salată, sau îi poți stoarce sucul la storcător. Produsele organice sunt sigure și pot fi consumate fără probleme.

OUĂLE

Oamenii au consumat ouă de mii de ani. Cândva, acestea erau un aliment perfect pentru supraviețuire, ce putea fi consumat în zone în care nu existau alte opțiuni alimentare în anumite perioade ale anului. Din păcate, această situație nu mai este valabilă de la începutul secolului XX, când a început epidemia de boli autoimune, virale, bacteriene și de cancere.

Un om obișnuit consumă peste 350 de ouă pe an, fie integrale, fie sub forma de ingrediente din ouă ascunse în alte alimente procesate.

Dacă suferi de o boală precum Lyme, lupus, sindromul oboselii cronice, migrene sau fibromialgie, evită complet ouăle până când te vindeci în totalitate.

Marea problemă cu ouăle este că reprezintă un aliment principal care hrănește cancerul și alte chisturi, fibroame, tumori și noduli. Femeile care suferă de sindromul ovarelor polichistice (PCOS), cancer la sân sau alte chisturi și tumori ar trebui să evite ouăle în totalitate. De asemenea, dacă încerci să previi cancerul, să te vindeci de un cancer existent sau să eviți o recidivă a cancerului, cel mai bine este să eviți aceste alimente. Eliminarea completă a ouălor din dietă te poate ajuta enorm să inversezi boala și să te vindeci.

De asemenea, ouăle pot cauza inflamații și alergii. Ele hrănesc virușii, bacteriile, drojdiile, mucegaiurile, *Candida* și alte ciuperci, și pot declanșa edeme în sistemul limfatic.

Oamenilor diagnosticați cu *Candida* sau cu micotoxine li se spune adesea că ouăle sunt bune pentru ei, întrucât reprezintă proteine sigure care înfometează *Candida* și micotoxinele. Nimic nu poate fi mai departe de adevăr.

Știu cât de populare sunt ouăle. La ora actuală există un trend major care le promovează ca pe niște alimente dintre cele mai sănătoase. Peste toate, mai sunt și delicioase. Dacă ar fi însă cât de cât utile în epoca în care trăim, te asigur că le-aș promova ca atare.

PRODUSELE LACTATE

Laptele, brânzeturile, smântâna, iaurtul și celelalte produse lactate conțin o cantitate substanțială de grăsime, care reprezintă o povară pentru sistemul digestiv, și îndeosebi pentru ficat, care le procesează cu dificultate.

Produsele lactate conțin lactoză, iar combinația de grăsimi și zahăr pe care o conțin are efecte negative asupra sănătății, îndeosebi dacă ești diabetic. Mai mult, odată ajunse în sânge, grăsimile din produsele lactate hrănesc virușii și bacteriile.

Peste toate, produsele lactate produc mucozități și reprezintă o cauză majoră a inflamațiilor și alergiilor.

Aceste probleme sunt valabile pentru *toate* produsele lactate, inclusiv pentru cele organice, produse de animale crescute în libertate. Cât despre cele produse în condițiile industriale din zilele noastre, acestea au devenit de-a dreptul toxice, căci vacile, caprele și oile sunt hrănite cu hormoni, antibiotice, porumb și soia modificate genetic, și cu gluten.

Prin urmare, dacă dorești să îți accelerezi procesul de vindecare, cel mai bine este să excluzi complet din alimentația ta produsele lactate.

CARNEA DE PORC

Evită toate tipurile de carne de porc, inclusiv șunca, baconul, produsele procesate, untura și așa mai departe. Este foarte greu să vindeci o boală cronică atunci când consumi orice tip de carne de porc, din cauza conținutului foarte mare în grăsime al acesteia.

PEȘTII DE CULTURĂ

Peștii de cultură sunt crescuți cel mai adesea în spații mici și închise, în care înfloresc algele, paraziții și alte microorganisme care favorizează bolile. De aceea, producătorii hrănesc adeseori peștii cu antibiotice și tratează apa în care cresc aceștia cu produse chimice toxice. Prin urmare, consumul cărnii de pește de cultură este foarte riscant.

Cei mai siguri pești sunt cei sălbatici, cum ar fi somonul, halibutul și eglefinul. Indiferent ce tip de pește alegi, ferește-te de mercur, care abundă în special în peștii mari precum peștele spadă și tonul.

GLUTENUL

Glutenul este o proteină care există în majoritatea cerealelor. Tipurile de gluten la care oamenii sunt cei mai sensibili sunt cel din grâu, orz, secară și spelta (un tip de grâu). (În ceea ce privește ovăzul, este bine să știi că acesta se încrucișează uneori cu specii care conțin gluten. Pe de altă parte, ovăzul poate fi extrem de benefic pentru oamenii care nu sunt sensibili la el. Caută întotdeauna produse cu eticheta „fără gluten".) Cerealele care conțin gluten conțin inclusiv diferiți alergeni și proteine care pot declanșa diferite afecțiuni. Ele creează inflamații și perturbații, îndeosebi la nivelul tractului intestinal și al colonului. În plus, induc o stare de confuzie sistemului imunitar, care reprezintă principalul mecanism de apărare al corpului împotriva oricărei boli, și adeseori declanșează boala celiacă, boala lui Crohn sau colita.

Prin urmare, consumul acestor cereale îngreunează vindecarea de orice boală. Dacă dorești să te vindeci mai accelerat, minimizează consumul de cereale.

MSG

Glutamatul de monosodiu (MSG) este un aditiv alimentar folosit în zeci de mii de produse și în mâncarea de restaurant. MSG este o sare care apare în mod natural în acidul glutamic (un aminoacid neesențial). Daunele masive pe care le poate produce însă în organismul uman nu mai au nimic natural.

De regulă, MSG se acumulează în creier, pătrunzând adânc în țesutul cerebral, unde provoacă inflamații și umflături, ucide mii de celule, perturbă impulsurile electrice, slăbește neurotransmițătorii, prăjește neuronii, conferă confuzie și anxietate, și chiar conduce la micro-atacuri cerebrale. De asemenea, slăbește și deteriorează sistemul nervos central.

MSG este cu deosebire toxic în cazul celor care suferă de o boală ce le afectează creierul sau sistemul nervos central, dar nu este cu nimic mai benefic nici în cazul celorlalți oameni. În consecință, ar trebui să eviți întotdeauna acest aditiv alimentar.

Dat fiind că MSG este inclus în nenumărate produse, este esențial să citești cu atenție etichetele acestora. De asemenea, trebuie să știi exact ce cauți, căci MSG este adeseori „ascuns" pe etichete din cauza reputației sale proaste. Următorii termeni se referă de regulă la MSG ca ingredient: glutamat, hidrolizat, autolizat, protează, carrageenan, maltodextrină, cazeinat de sodiu, oțet balsamic, malț de grâu, extract de drojdie, extract de malț, drojdie de bere, amidon din porumb, amidon din grâu, amidon alimentar modificat, gelatină, proteină texturată, proteină din grâu, proteină din soia, sos de soia, supă și chiar „condimente".

AROMELE IDENTIC NATURALE

Orice ingredient care poartă numele de *aromă identic naturală* este MSG ascuns.

Aromele naturale de cireșe, de portocale, de lămâie, de fructe... nu sunt extracte simple din fructe și nu sunt

deloc prietenoase pentru organism. Același lucru este valabil și pentru aromele de fum (afumat), de curcan, de vită, de mentă, de arțar, de ciocolată, de vanilie și toate rudele acestora. (Doar extractul pur de vanilie este sigur și poate fi folosit fără probleme.)

Toate tipurile de arome naturale conțin la modul potențial compuși chimici care pun în pericol sănătatea. Ele nu sunt controlate de nimeni și sunt introduse în mii de produse alimentare naturiste cărora li se face reclamă că sunt benefice, sigure și sănătoase pentru tine și pentru copiii tăi.

Mame, feriți-vă de ele! Aromele naturale sunt doar un truc recent inventat pentru a ascunde MSG-ul. Citește întotdeauna cu atenție etichetele produselor și evită acest ingredient ascuns.

AROMELE ARTIFICIALE

Aromele artificiale pot însemna oricare dintr-o gamă de mii de produse chimice produse în laboratoare. Nu-ți asuma riscul de a le consuma. Pe cât posibil, evită acești aditivi chimici.

ÎNDULCITORII ARTIFICIALI

Marea majoritate a îndulcitorilor artificiali acționează ca niște neurotoxine, întrucât conțin aspartam. Această substanță perturbă neuronii și sistemul nervos central. Pe termen lung, îndulcitorii artificiali pot cauza mari probleme neurologice și atacuri cerebrale.

Dacă ai poftă de dulciuri, consumă cât de multe fructe dorești. Acestea combat bolile și au proprietăți vindecătoare miraculoase.

ACIDUL CITRIC

Prin comparație cu ceilalți aditivi la care facem referire în acest capitol, acidul citric nu este chiar atât de nociv.

Totuşi, el este foarte iritant pentru mucoasa stomacului şi pentru tractul intestinal, astfel încât poate crea foarte multe inflamaţii şi o stare de disconfort pentru cei sensibili la el.

Acidul citric (aditivul) nu este totuna cu acidul natural din citrice. De aceea, este bine să nu le confunzi. Citricele sunt alimente vindecătoare. În ceea ce priveşte însă acidul citric ca ingredient izolat, acesta nu este altceva decât un derivat al porumbului.

Îndeosebi dacă suferi de dureri de stomac, este bine să te fereşti de acidul citric care apare pe etichetele produselor alimentare şi să eviţi aceste produse.

SUPLIMENTELE CARE TREBUIE EVITATE

Foarte multe suplimente care se vând fără niciun control medical sunt foarte utile pentru sănătate. În această secţiune vom vorbi însă de suplimentele mai puţin benefice pentru starea de sănătate.

L-carnitină

Dacă ai un virus al herpesului (de orice fel) în organism, este posibil ca medicul tău să îţi fi spus să nu consumi prea multe alimente bogate în aminoacidul numit *arginină*.

Deşi această recomandare este legitimă, riscul produs de arginină este minor prin comparaţie cu cel produs de un alt aminoacid, numit *carnitină*, unul din principalele alimente cu care se hrănesc toate virusurile herpesului. Acelaşi lucru este valabil şi pentru alte virusuri. *L-carnitina* nu este benefică nici pentru bolnavii de cancer.

De aceea, este bine să fii foarte prudent cu acest aminoacid. Fereşte-te de el îndeosebi sub forma sa concentrată de supliment alimentar.

Suplimente glandulare

Suplimentele glandulare preparate din extracte de animale sunt o hrană majoră pentru virusi, bacterii și cancere, care prosperă ori de câte ori întâlnesc hormoni concentrați.

De aceea, fii foarte prudent atunci când iei suplimente ce conțin concentrații oricât de mici de organe sau glande de bovine ori de alte animale. De regulă, acestea conțin steroizi de putere mică și sunt prescrise de medici pentru glandele suprarenale și pentru alte glande și organe.

Proteinele din zer

Proteinele din zer sunt un produs secundar al lactatelor și singurul lor efect este crearea de inflamații în organism. În plus, conțin MSG.

Pe de altă parte, poți consuma fără probleme proteine din cânepă organică de bună calitate, măcinată sub formă de pulbere proteică. Verifică întotdeauna tabelul ingredientelor înainte de a cumpăra o pulbere, pentru a te asigura că aceasta nu conține vreunul din elementele descrise în acest capitol.

Suplimentele cu ulei de pește

Trendul suplimentelor cu ulei de pește a devenit atât de larg răspândit încât nimeni și nimic nu mai pare să îl poată opri. Este important totuși ca oamenii să știe ce introduc în organismul lor. Deși carnea de pește poate fi consumată când și când (nu foarte des), suplimentele cu ulei de pește sunt o altă poveste. Ai putea crede că este același lucru, dar nu este.

Principala problemă legată de aceste suplimente sunt mercurul și dioxinele, care abundă în peștii din care sunt produse ele. Atunci când consumi un pește care conține mercur în carnea sa, acesta are tendința să rămână îndeosebi în tractul intestinal, în ficat și în zona stomacului.

Suplimentele cu ulei de pește sunt infinit mai periculoase. Deși producătorii lor susțin că au eliminat complet mercurul din ele, acest lucru este imposibil și nerealist.

Mercurul din pești se concentrează îndeosebi în uleiurile foarte volatile de tip omega. De aceea, atunci când milioane de pești sunt procesați pentru a le fi extras uleiul, nivelul mercurului din acesta atinge cote fără precedent. Procesul prin care producătorii de suplimente încearcă să reducă conținutul de mercur nu face decât să îl destabilizeze, acesta devenind astfel homeopatic, adică o variantă extrem de ușor absorbabilă a aceluiași metal greu toxic. (Cei care știu câte ceva despre homeopatie cunosc faptul că cu cât o substanță este mai diluată, cu atât mai mult îi crește frecvența, și respectiv influența și puterea asupra organismului uman.)

Acest mercur într-o formă foarte concentrată care ajunge în suplimentele cu ulei de pește are capacitatea de a trece de bariera cerebrală a vaselor de sânge și de a pătrunde relativ ușor în organele cel mai sensibile, perturbând toate sistemele organismului. Mai mult, el hrănește masiv virușii și bacteriile din corp. Suplimentele cu ulei de pește accelerează dramatic progresul bolii Alzheimer, al demenței senile și al bolilor inflamatorii cronice ale creierului.

Din păcate, trendul uleiului de pește este mai popular astăzi ca oricând, fiind alimentat de dezinformare. De aceea, ferește-te cât poți de aceste produse și înlocuiește-le cu suplimente cu acizi grași omega derivați din plante sau din alge.

Dacă simți tentația de a te lăsa sedus de argumentele producătorilor de suplimente cu ulei de pește, amintește-ți că acestea sunt „uleiul de șarpe" modern! Ferește-te de ele. Te asigur că nu se vor ridica la nivelul promisiunilor făcute.

Nu doresc să creez controverse și să atrag asupra mea criticile celor care susțin sistemul, dar nu am ales niciodată în viața calea minimei rezistențe și nu pot suporta să susțin dezinformările oficiale, ca și cum popularitatea unui produs

ar fi susținută întotdeauna de eficacitatea sa terapeutică. Dorința mea este să te vindeci cunoscând adevărul.

Suplimentele cu fier

Deși fierul în anumite doze este necesar organismului uman, virușii adoră acest metal. Aproape toate cazurile de anemie sunt cauzate de o infecție virală nu foarte răspândită. Prin urmare, evită suplimentele cu fier care nu sunt de origine vegetală.

Amplifică-ți fierul din organism pe cale naturală, consumând spanac, orz verde, frunze de sfeclă mangold, dovleac, semințe de dovleac, sparanghel, caise uscate fără sulf și alte legume și fructe care conțin o cantitate relativ mare de fier. Virușii nu cultivă fierul din aceste surse naturale, căci legumele și fructele au proprietăți antivirale semnificative.

Capitolul 20

Teama de fructe

Se știe că toți oamenii sunt absolut unici. Cred că suntem cu toții de acord că fiecare dintre noi este diferit, lucru valabil inclusiv pentru sufletul nostru. Nimeni nu ar putea spune vreodată că sufletul lui Hitler a fost identic cu cel al unui sfânt.

Gândește-te puțin la pietre. Acestea sunt roci sedimentare, metamorfice sau vulcanice, și în cadrul fiecărei clasificări există foarte multe tipuri diferite. Există o poveste diferită în spatele fiecăreia dintre ele. Ele arată diferit, se descompun diferit și se comportă diferit. Spre exemplu, cel mai probabil te-ai feri să urci pe o stâncă din șist, din cauza tendinței acesteia de a se rupe, pentru a nu risca să cazi la sol.

Gândește-te acum la apă. Crezi că ofertele tuturor companiilor de îmbuteliere a apei sunt identice? Nici vorbă. Așa se explică de ce îmbuteliatorii cheltuiesc o avere pentru a-și face publicitate brandului lor particular și beneficiilor sale. Nimeni nu ar putea compara un pahar cu apă de băut cu apa din veceu, sau cu cea dintr-o mlaștină din New Jersey, sau cu zăpada proaspăt topită dintr-un ghețar vechi de când lumea, sau cu apa dintr-un acvariu, dintr-o baie sau dintr-o piscină. Toate sunt H_2O, dar sunt ele identice? Nici poveste.

La fel se petrec lucrurile și cu zahărul. Nu putem introduce toate tipurile de zahăr în aceeași grămadă, spunând despre ele că sunt rele. Nimeni nu poate spune că „zahărul este zahăr, în orice formă s-ar prezenta". Din păcate, exact acest lucru s-a întâmplat în cultura noastră. În anii din urmă au fost scoase la lumină o serie de adevăruri importante legate de efectele zahărului procesat adăugat în atât de multe alimente, îndeosebi sub forma siropului de porumb. Acesta generează obezitate și hrănește virusii, fungii, cancerul și o gamă foarte largă de alte boli. Peste noapte, serviciile de sănătate publică au dat în marea interzicerii *tuturor* tipurilor de zahăr. Medicii naturiști și convenționali au declarat un război bine intenționat acestui aliment.

Victimele colaterale inocente ale acestui război au fost fructele.

Cuvântul *fructe* a devenit aproape obscen...

...Într-o măsură atât de mare încât aproape că mă tem să scriu acest capitol. Știu să pare o prostie, dar este adevărat, căci ceea ce intenționez să revelez despre fructe în paginile care urmează se împotrivește curentului general de gândire și fricii de fructe cultivate în mass-media.

NU FRUCTELE SUNT PROBLEMA

Există un trend care se dezvoltă cu repeziciune. Milioane de oameni care au probleme de sănătate se duc la medici, la terapeuți, la nutriționiști și la vindecători, care le spun din primul minut: „Elimină fructele din dieta ta."

Doctorii specializați în medicina orientală îți vor spune că fructele creează umiditate în corp. Cei specializați în medicina occidentală îți vor spune că ele hrănesc *Candida* și cancerul. Dieteticienii și nutriționiștii îți vor spune că ele conduc la diabet. În sfârșit, antrenorii fizici îți vor spune că ele conduc la supraponderabilitate sau chiar la obezitate.

Aceste afirmații se datorează faptului că medicii și terapeuții din toate comunitățile medicale asociază fructele cu siropul de porumb bogat în fructoză (HFCS), cu zahărul din sfeclă procesată, cu zaharoza, lactoza și alți îndulcitori. Ei le spun oamenilor că fructele contribuie la înrăutățirea problemelor legate de *Candida*, de mucegaiuri, la creșterea în greutate, la cancer, diabet, boala cardiovasculară și chiar la degradarea dinților.

În realitate, cine mănâncă atâtea fructe? În dietele oficiale acestea sunt o raritate. Chiar dacă unii oameni mai consumă din când în când câte o banană sau tradiționalul măr pus la pachet, marea majoritate a fructelor au devenit un simplu adaos la alte alimente, cum ar fi căpșunile de pe un tort sau afinele dintr-o plăcintă.

Chiar crezi că milioanele de americani bolnavi își datorează condiția medicală faptului că au consumat când și când câte un măr din varietatea Granny Smith? Se duc milioane de oameni la dentist pentru a-și face o operație de canal dentar din cauză că au mâncat o clementină la o petrecere? Realitatea este că chiar și oamenii cei mai preocupați de sănătatea lor și foarte atenți la conținutul de zahăr din alimentele lor consumă peste 50 de kilograme de zahăr *rafinat* pe an.

Nu zahărul din fructe este vinovatul pentru bolile lor. El nu este totuna cu HFCS sau cu zahărul cubic de la masă.

Nu fructele îi îmbolnăvesc pe oameni.

Nu vreau să spun cu asta că fructoza separată de restul fructului este un aliment ideal, dar fructele întregi, pline de apă și de fibre, sunt principalele alimente vindecătoare pe care le furnizează natura.

Consumul de fructe din Statele Unite a suferit un declin substanțial în anii din urmă. În anul 2000, un american consuma în medie 130 de kg de fructe pe an. În 2012, acest consum a scăzut la 110 kg, suferind un declin de aproape 15%.

Între noi fie vorba, 130 de kg pe an nu este deloc mult. Practic, este vorba de cinci lădițe cu fructe într-un an întreg!

Nu confunda nicio clipă un kg de fructe cu unul de zahăr. Un kg de *zahăr* este un kg de zahăr, în timp ce un kg de fructe reprezintă o combinație unică de fitonutrienți dătători de viață, care salvează și susțin viața, blocând evoluția bolilor și susținând vitalitatea.

De altfel, fructele nici măcar nu conțin chiar atât de mult zahăr. Ele sunt alcătuite în principal dintr-o apă vie, din minerale, vitamine, proteine, grăsimi, alte substanțe nutritive, pulpă, fibre, antioxidanți, pectine – și o anumită cantitate de zahăr. Dacă am compara 45 de kg de zahăr rafinat cu echivalentul zahărului din fructe, am avea nevoie de foarte multe sute de kilograme de fructe.

Începând din anul 2012, trendul fricii de fructe a ajuns la apogeu. Ne îndreptăm cu pași repezi către un declin cu 40% din consumul de fructe pe cap de locuitor din anul 2000.

În realitate, trendul ar trebui să fie unul opus.

Înainte ca producția și comercializarea zahărului rafinat să devină o industrie majoră care a transformat zahărul de bucătărie și HFCS în ingrediente principale ale produselor alimentare, oamenii se bazau pe o sursă esențială de vitalitate. Aceasta erau fructele. Încă de la începuturile istoriei, oamenii au depins de fructe în toate varietățile lor pentru supraviețuire. Arborele Vieții era în antichitate un simbol al interconectării, fertilității și vieții eterne tocmai datorită fructelor acestui copac legendar. Fructele fac parte integrantă din esența noastră, fiind un element esențial al identității noastre umane. Noi nu putem supraviețui fără fructe pe această planetă. Acestea depășesc în importanța nutrițională orice alt aliment.

Din păcate, trendul modern al dietelor sărace în carbohidrați recomandate pentru „sănătate" a pus fructele pe lista speciilor în pericol de dispariție, cu scopul de a le șterge complet de pe suprafața Pământului.

Avem de-a face cu o negare? Cu ignoranța? Cu prostia? În mod paradoxal, nu oamenii needucați au lansat și susțin

acest trend, ci profesioniști inteligenți și rafinați, cu diplome sofisticate de medicină și nutriție. Cu siguranță, dezinformarea provine chiar din sistemul educațional.

Ai auzit vreodată de arderea cărților? Dacă mișcarea anti-fructe va ajunge la apogeu, probabil ca acestea vor fi următoarele victime care vor fi arse în piețele publice.

FRUCTELE ȘI FERTILITATEA

Este foarte important ca *establishment*-ul medical să înceapă să facă distincția între zaharurile din fructe și celelalte tipuri de zahăr. În caz contrar, acest război poate avea consecințe mai periculoase decât realizează oamenii. Printre victimele colaterale nevinovate s-ar număra în primul rând femeile, dar și viitorul umanității.

Explicația este simplă: fără fructe, fertilitatea scade dramatic. Femeile luptă deja împotriva factorilor care provoacă infertilitate, iar medicii bine intenționați nu au nicio idee că atunci când le spun femeilor să scoată fructele din alimentația lor, ei își aduc o contribuție decisivă la incapacitatea acestora de a concepe copii. Sistemul reproducător al unei femei este ca un copac în floare care are nevoie de substanțe nutritive adecvate pentru a da roade. Iar aceste substanțe nutritive provin... ei bine, din roadele pământului, adică din fructe.

Fertilitatea (și sănătatea în general) depind exact de fructoza și de glucoza care există în mod natural în fructe, precum și de fitonutrienții legați chimic de aceste zaharuri. Sistemul reproducător al unei femei depinde de asemenea foarte mult de zecile de antioxidanți antitumorali și anti-cancer care există exclusiv în fructe (alături de foarte multe alte substanțe care nu au fost descoperite încă de știința oficială), inclusiv de polifenolii, bioflavonoidele, pectinele care vindecă boli, vitaminele și mineralele care abundă în fructe. Toate aceste elemente contribuie la oprirea și inversarea sindromului

ovarelor polichistice (PCOS), a bolii inflamatorii pelviene (PID) și a sistemului reproducător suprasolicitat – câteva din bolile misterioase care cauzează infertilitate la femei

LIMBAJUL FRUCTELOR

Deloc întâmplător, Biblia menționează fructele de peste 300 de ori, căci acestea sunt vitale pentru esența identității noastre. Umanitatea există numai datorită fructelor pe care le-a cules din copaci de la începutul istoriei și până în prezent. Acestea sunt alimentele care ne-au permis să înflorim pe această planetă.

Fructele sunt cuvintele divine ale înțelepciunii. Timp de mii de ani, oamenii au folosit fructele în limbajul lor pentru a exprima adevăruri importante. Chiar și astăzi folosim expresii precum „roadele muncii noastre" sau „Copacul se cunoaște după fructele sale".

Atunci când vorbim de prosperitate, noi ne referim la „roade". În afaceri, vorbim de colaborarea „fructuoasă" și de proiecte care „dau în pârg[15]". Maeștrii motivaționali care vorbesc despre libertatea financiară se referă la procese „care aduc roade". Noi ne numim copiii „roadele pântecului nostru". De asemenea, vorbim despre „fructul interzis" și despre „fructele dulci ale învățăturii".

Folosirea frecventă a fructelor în limbajul curent arată că noi ne conectăm pe un anumit nivel al conștiinței noastre cu semnificația fructelor. Dacă ne raportăm însă la ele numai la nivel conceptual, este ca și cum am extrage zahărul din ele, ca și cum am obține gustul dulce al fructozei procesate, fără beneficiile fructelor în forma lor integrală.

Din perspectiva înțelepciunii minte-corp-spirit-suflet-inimă, noi trebuie să încorporăm fructele integrale în dieta

[15] *Fruition* în original. În limba română nu există un echivalent similar (care să amintească de fructe). (n. tr.)

noastră. Numai așa vom putea pune în aplicare înțelepciunea expresiilor care fac referire la ele. Cum s-ar spune, întreleie nu devin cu adevărat „fructuoase" decât atunci când devin literalmente parte integrantă din noi.

Ce rost are să evităm fructele, în condițiile în care acestea au fost create special pentru ca noi să le consumăm? Consumul de fructe integrale ne redă *nouă înșine* integritatea.

ORIGINILE ANTICE ALE FRUCTELOR

Oamenii au cultivat fructe de mii de ani, pe întreaga suprafață a globului. În Asia, piersicile și citricele aveau o semnificație istorică. În Rusia, merele și perele erau considerate cele mai importante fructe. În Anglia, acestea erau considerate fructele de pădure și strugurii. În Orientul Mijlociu, curmalele, smochinele și fructele de mango joacă și astăzi un rol important în alimentația oamenilor. În sfârșit, în America de Sud bananele și fructele de avocado au jucat întotdeauna un rol central în sănătatea și în cultura oamenilor.

De la Grădina Paradisului și până astăzi, fructele au fost unul din ingredientele principale ale alimentației umane. Când oamenii au descoperit agricultura și au stabilit rute comerciale, creând astfel civilizația, cei mai privilegiați dintre ei – împărații, regii, reginele, ducii, conții, baronii, cavalerii și faraonii – trăiau cel mai mult, căci consumau cele mai multe fructe aduse din alte părți.

Având acces la fructe de-a lungul întregului an, bolile nu erau o problemă majoră a regalității și aristocrației, așa cum erau pentru oamenii de rând. Țăranii și meseriașii trebuiau să se limiteze la cereale, terci, carne deshidratată și câteva legume. Mulți dintre ei nu mâncau nici măcar un singur fruct de-a lungul anului. În consecință, erau afectați de mari deficite nutriționale.

Scorbutul, boala asociată cu deficitul de vitamina C, dar și al altor substanțe nutritive esențiale din fructe

(nedescoperite încă de știință), făcea ravagii în rândul claselor inferioare. Foarte mulți oameni mureau de asemenea de rahitism, care le consuma mușchii și oasele. Chiar și cele mai simple infecții le puneau în pericol viața. Oamenii sufereau de tumori necanceroase care se dezvoltau din cauza consumului excesiv de proteine, de grăsimi și de cereale, dar mai ales a absenței fructelor din dieta lor.

Pe de altă parte, regii privilegiați de pe întreaga planetă trăiau mai mult și duceau vieți mai sănătoase datorită sacrificiilor făcute de oamenii de rând pentru a le aduce fructe din întreaga lume. Ei comandau portocale la fel cum comandăm noi o pizza!

(Apropo, există mai mult zahăr într-o pizza decât într-un fruct integral.)

Acești conducători mâncau tot timpul fructe din alte zone ale lumii, absorbind astfel sute de substanțe nutritive esențiale, care le prelungeau și le protejau viața.

FRUCTELE SEZONIERE... ȘI NESEZONIERE

Ajungem astfel la un alt subiect de interes: trendul consumului sezonier.

Acesta are avantajele sale. Popularitatea alimentelor de sezon îi face pe oameni să meargă la piețele țărănești pentru a cumpăra fructe și legume proaspete, iar acest lucru este minunat. Nimic nu se compară cu abundența locală pe care o aduce fiecare anotimp.

Marele dezavantaj este proasta reputație pe care au căpătat-o astfel fructele nesezoniere (aduse din alte părți ale lumii). Foarte mulți oameni refuză cu îndârjire să cumpere mure iarna sau portocale vara pentru simplul motiv că acestea nu corespund anotimpului în care sunt obișnuiți ei să le consume. Din păcate pentru ei, acest lucru echivalează cu o crimă pentru sănătatea lor. Această mentalitate îi privează de multe substanțe nutritive care i-ar putea proteja

de boli, căci ei înlocuiesc aceste fructe cu alte alimente. Adevărul este că fructele *sunt* sezoniere... în regiunile din care provin.

Dacă ai face o excursie toamna din statul Michigan în sudul Spaniei, nu ai consuma fructele de mango proaspete de aici, chiar dacă acasă ele ar umple doar rafturile supermarketurilor cu produse de import? Nu ți s-ar părea normal ca acea parte a globului să aibă anotimpuri diferite de cele cu care ești familiarizat, și implicit produse diferite de sezon, savurând aceste delicatese?

Simplul fapt că nu ești în vacanță nu înseamnă că trebuie să ignori fructele importate în orașul tău. Îți reamintesc că așa au supraviețuit și au înflorit clasele conducătoare mii de ani pe Pământ, acesta fiind secretul sănătății lor, care la era actuală le stă la dispoziție tuturor oamenilor.

Unii oameni sunt mai puțin preocupați de alimentele nesezoniere cât de impactul pe care îl are asupra mediului transportul produselor din alte regiuni ale globului. Acest motiv de îngrijorare este de înțeles, dar dacă ești preocupat de poluarea generată de navele care transportă banane din Ecuator, ar trebui să reconsideri inclusiv folosirea mașinii tale, a mașinii de spălat, a calculatorului, a telefonului celular, vizitele la saloanele de înfrumusețare și chiar purtarea hainelor moderne, comenzile la domiciliu... și lista poate continua la infinit. Ar fi infinit mai bine dacă ai face economii în oricare din aceste domenii, permițându-ți în schimb să cumperi pere din Noua Zeelandă sau pepeni galbeni din Mexic. Te asigur că beneficiile acestor fructe asupra stării tale de sănătate justifică acest lucru.

Acestea fiind spuse, dacă preferi să elimini complet practicile moderne din viața ta, ca și cum ai trăi în anul 1850, nu sunt eu acela care să te oprească. Doresc totuși să te informez că limitarea consumului de fructe îți va spori considerabil șansele de a te îmbolnăvi și îți va reduce durata de viață.

ADEVĂRUL LEGAT DE COACERE

O altă concepție greșită foarte populară legată de fructe este că acestea nu merită să fie consumate dacă au fost culese necoapte, pentru a putea rezista la procesul de transport de lungă durată și la expunerea pe rafturile supermarketurilor.

Adevărul este că dacă fructele ar fi culese prea devreme pentru a mai avea o valoare nutrițională, ele nu s-ar mai coace deloc, ci s-ar strica.

Fructele și plantele în general au o bază de date inerentă care este conectată cu lumile spirituale. Dacă apucă să crească suficient de mult, în condiții adecvate, Sursa Superioară le dă semnalul pentru a intra în etapa de coacere. Începând din acest moment, ele pot fi culese oricând, căci procesul de coacere va continua, iar ele își vor hrăni cu siguranță organismul.

Este adevărat că există și fructe care nu pot fi culese înainte de coacere, cum ar fi cele de pădure, dar marea majoritate a celorlalte, de pildă mango, roșiile și bananele, trebuie doar să treacă un anumit prag pe planta-mamă pentru a se coace în continuare, iar fermierii cunosc foarte bine acest prag.

HIBRIDIZAREA

Nu trebuie să îți faci nici griji legate de procesul de hibridizare sau de încrucișare între specii – fără a confunda însă acest proces cu modificarea genetică! Altoirea și polenizarea încrucișată sunt tehnici sigure, folosite de oameni timp de mii de ani pentru a crea varietăți noi de fructe. Ele reprezintă o adaptare sănătoasă și evolutivă a procesului de cultivare. Prin urmare, nu te feri de fructele hibridizate, chiar dacă cele originale sunt într-adevăr mai hrănitoare. Dacă nu ai la dispoziție decât fructe hibridizate, gândește-te că ele pot face aceleași miracole pentru sănătatea ta, prevenind cancerul și multe alte boli.

FĂ-ȚI DIN CONSUMUL DE FRUCTE O OBIȘNUINȚĂ

Fructele au proprietăți care relaxează glandele suprarenale, fortifică întregul sistem endocrin, repară sistemul vascular, regenerează ficatul și revitalizează creierul. Nu există niciun alt aliment – și nici vreo pastilă – care să îmbunătățească atâtea funcții ale corpului ca fructele.

Fructele au numeroase efecte benefice asupra corpului pe care știința oficială nici măcar nu a început să le înțeleagă. Ele sunt o necesitate absolută pentru organism.

Corpul uman nu poate funcționa fără glucoză, acest zahăr în forma lui cea mai simplă rezultat în urma descompunerii alimentelor prin procesul digestiv. Glucoza hrănește creierul, sistemul nervos și celulele întregului organism.

Dacă ești sportiv, sau o mamă nevoită să accepte mai multe slujbe și să își crească simultan copiii, numai consumul de proteine de origine animală, de nuci și de legume nu este suficient pentru a-ți susține energia. Tu ai nevoie de alimente care conțin zahăr, iar cea mai bună sursă de zaharuri de calitate sunt fructele. Dacă încerci să elimini complet zahărul din dieta ta, mai devreme sau mai târziu vei fi nevoit să „trișezi", căci fiecare mușchi din corpul tău funcționează cu glucoză, așa că trebuie să consumi neapărat ceva ce conține zahăr în el. Din păcate, există șanse mari să trișezi mâncând un aliment fără valoare nutrițională, cum ar fi pastele, produsele de patiserie sau un baton de ciocolată.

Ți-ai face un serviciu foarte mare dacă ți-ai forma obiceiul de a consuma zilnic fructe. În acest fel, pofta de zahăr ți s-ar reduce considerabil, iar sănătatea ta ar înflori pur și simplu.

Fructele trebuie consumate fie de sine stătătoare, fie în combinație cu anumite legume crude, îndeosebi cu frunzoase verzi, căci stomacul tău asimilează ușor și rapid aceste categorii de alimente, spre deosebire de proteine, grăsimi, carbohidrații complecși și legumele gătite, care au nevoie de

foarte mult timp pentru a fi digerate. De aceea, dacă le amesteci inclusiv cu fructe, acestea vor aștepta foarte mult timp în stomac până când le vine rândul. Deși acest lucru nu este în sine nociv, el poate crea gaze și alte senzații de disconfort care te pot descuraja să mai consumi fructe, iar acest lucru *chiar* ar fi nociv pentru tine. Prin urmare, consumă fructele de sine stătător sau în combinație cu frunze verzi ori cu alte crudități, iar celelalte mese la cel puțin o oră după consumul acestor alimente.

FRUCTELE PREVIN ȘI VINDECĂ BOLILE

Aproape toți medicii și terapeuții își sfătuiesc pacienții să evite zahărul procesat, pornind de la premisa că tumorile canceroase se pot hrăni cu el. Acest sfat este într-adevăr excelent.

Marea confuzie pe care o fac acești profesioniști din domeniul sănătății se referă la fructe, pe care le consideră o sursă nocivă, din cauza zahărului pe care îl conțin.

În realitate, fructele nu numai că nu hrănesc cancerul, dar sunt chiar anticancerigene. Ele *combat cancerul mai eficient decât orice alt aliment*. Orice pacient care scoate fructele din dieta sa renunță astfel la cea mai eficientă armă naturală împotriva acestei boli cumplite.

Și legumele combat cancerul, dar numai pe sfert la fel de eficient precum fructele. De aceea, dacă medicul tău insistă să scoți fructele din alimentația ta, ar trebui să mănânci de patru ori mai multe legume pentru a compensa acest lucru.

O ironie cumplită a sorții face ca atunci când pacienții bolnavi de cancer (sau de orice altă boală) renunță – la sfatul medicului lor – la consumul de fructe, boala să se hrănească cu toate celelalte alimente care *nu* sunt legume sau fructe.

Prin anii 60 a existat un trend puternic în rândul dependenților de cocaină de a-și dubla consumul de vitamina C pentru a-și proteja corpul de daunele produse de acest drog

stimulent ilegal. Cu cât consumau mai multă vitamina C, cu atât mai multă cocaina puteau consuma – credeau ei.

Într-o manieră similară, cu cât consumi mai multe prăjituri cu ciocolată, băuturi răcoritoare carbogazoase, proteine de origine animală, lapte, brânzeturi, produse grase, prăjeli și orice alte alimente care nu sunt legume sau fructe, cu atât mai multe mere, fructe de pădure, mango, papaya, struguri, pepeni, kiwi, portocale, legume și frunzoase verzi ar trebui să consumi pentru a te proteja de daunele produse de primele categorii de alimente.

Dacă vei continua să consumi alte alimente decât fructele și legumele, nu există nicio garanție că vei fi ferit de boli. În schimb, prin încorporarea în dieta ta a unei abundențe de fructe, vei face un pas important și pro-activ către contracararea efectelor cancerului.

Cancerul *nu* se poate hrăni cu zahărul din fructe, care posedă anumite componente esențiale cum ar fi polifenolii, inclusiv resveratrolul, și alți antioxidanți. Aceste substanțe antitumorale puternice nu pot fi separate de zahărul din fructe, cu care fac o echipă perfectă.

Cercetările referitoare la conexiunea dintre zahăr și cancer s-au făcut exclusiv asupra zaharozei și asupra siropului de porumb bogat în fructoză. Ar trebui să se facă studii similare referitoare la fructele propriu-zise, dar și asupra alimentelor care hrănesc cu adevărat cancerul. Din păcate, bursa zvonurilor este mai puternică decât oricând, existând pericolul ca teama de fructe să împiedice nenumărați oameni să prevină cancerul și alte boli la fel de cumplite.

Există deja o epidemie de cancer, care se răspândește într-un ritm alarmant. Dacă ținem seama și de declinul consumului de fructe, nici nu îmi pot imagina unde s-ar putea ajunge. Acesta este un alt preț pe care vor trebui să îl plătească copiii noștri și copiii lor. Chiar dacă nu putem controla orice, cum ar fi datoria națiunii în care trăim, există totuși lucruri pe care le putem face pentru a ne asigura că

generațiile următoare vor rămâne sănătoase și nu vor cădea în capcana trendurilor moștenite de la noi.

Fructele nu numai că combat în mod eficient cancerul, dar ucid toate tipurile de viruși și bacterii. Unele fructe, cum ar fi bananele, afinele de pădure, merele și papaya, sunt cele mai puternice distrugătoare de viruși de pe Pământ.

Fructele joacă un rol la fel de important și în sănătatea sistemului digestiv, care este esențială pentru un sistem imunitar echilibrat. Spre exemplu, pectina din mere sau pulpa și fibrele din curmale și smochine sunt excepțional de eficiente în uciderea și/sau eliminarea tuturor toxinelor din tractul intestinal, inclusiv a fungilor precum *Candida*, a viermilor și a altor paraziți.

Dacă ești îngrijorat că zahărul din fructe ți-ar putea hrăni *Candida*, recitește capitolul 9. Vei afla din acesta că zahărul din fructe este digerat foarte rapid de stomac, ajungând în numai câteva minute în sânge, ceea ce înseamnă că el nici măcar nu mai trece prin intestine, astfel încât nu ar avea cum să hrănească în vreun fel *Candida*. Pe de altă parte, fructele *ucid* celulele de *Candida*. (Mai mult decât atât, *Candida* nu este de cele mai multe ori o problemă în sine, ci mai degrabă un indicator al faptului că se întâmplă ceva nociv în organismul tău.)

O altă convingere greșită este aceea că zahărul din fructe obosește ficatul. Nu poate exista ceva mai neadevărat. Acest trend nu arată altceva decât că sistemul nostru medical are carențe enorme.

Ce om se gândește automat la fructe atunci când aude expresia „ficat gras" (sau îmbrăcat în grăsime)? Nu fructele ocazionale pe care le consumă americanii sunt cauza bolilor de ficat care fac ravagii la ora actuală și a căror incidență este într-o continuă creștere.

Așa cum îi spune și numele, un ficat gras apare la oamenii care consumă grăsimi. Aproape toate bolile ficatului au o legătură directă cu consumul de proteine și de grăsimi,

căci virușii înfloresc în aceste medii. Problema este că foarte multe alimente grase sunt bogate inclusiv în zaharuri nocive, lucru valabil nu doar pentru prăjituri și îngheţată, ci și pentru alimente mai puţin evidente, cum ar fi laptele integral (care combină untul cu lactoza), hamburgerii cu pâine (grăsimi de origine animală și carbohidraţi) sau cartofii prăjiţi (scăldaţi în ulei) cu ketchup (plin de zahăr adăugat). Undeva pe acest traseu, profesioniștii medicali au rămas cu impresia că fructele lezează ficatul din cauza zaharurilor naturale din ele.

Cea mai bună modalitate de a vindeca o boală de ficat, inclusiv hepatita C, constă în a hrăni bolnavul exclusiv cu legume și fructe. Acesta este cel mai bun răspuns la suferinţa sa.

Apropo de ficat, hipoglicemia începe adeseori din cauza unei disfuncţii a ficatului, care nu mai reușește să își facă un depozit de glucoză, din cauza unei diete prea bogate în proteine și grăsimi. Nu zahărul este vinovatul în acest caz, îndeosebi cel din mere, fructe de pădure, portocale, pepeni, banane, mango, papaya, kiwi și din alte fructe dulci și delicioase. Dimpotrivă, fructele *protejează* ficatul, furnizându-i acestuia glucoza de care are nevoie pentru a-și face rezerve, pentru a funcţiona corect și pentru a ţine la distanţă bolile, stabilizând inclusiv zahărul din sânge.

De ce recomand atât de insistent fructele? Cui îi pasă că medicii le spun pacienţilor să evite fructele, iar consumul acestora se află într-un declin continuu?

Ar trebui să ne pese *tuturor. Toţi* ar trebui să recomandăm în stânga și în dreapta aceste fructe, căci ele sunt esenţiale pentru sănătatea tuturor.

Este foarte important ca femeile să consume suficiente fructe pentru a evita starea de oboseală, cancerele, tumorile, virușii, boala inflamatorie a pelvisului, sindromul ovarelor polichistice și multe alte boli. Acest lucru este la fel de important și pentru copiii noștri, care la ora actuală primesc mesajul de a nu consuma deloc fructe.

Dacă dorești să îți distrugi complet ficatul, rinichii și pancreasul, ascultă sfatul medicilor și consumă o dietă foarte bogată în proteine, și implicit în grăsimi, excluzând complet zahărul din fructe. Personal, nu sunt adeptul niciunui program alimentar particular și nu am convingeri nutriționale dogmatice. Nu am nimic împotriva alimentelor de origine animală, dar sunt conștient că dacă acestea înlocuiesc complet fructele din alimentație, nu ai cum să primești suficiente substanțe nutritive pentru a te proteja pe termen lung.

Fructele reprezintă un element chintesențial al vindecării de orice boală. Personal, constat acest lucru la clienții mei de mai bine de 25 de ani.

Așadar, liniștește-te: fructele sunt prietenele tale. Ele nu cauzează boli. Dimpotrivă, niciun alt aliment de pe Pământ nu este atât de eficient ca ele în prevenirea bolilor, în uciderea agenților patogeni și în repararea țesuturilor organismului.

FRUCTELE SUNT IZVORUL TINEREȚII VEȘNICE

Gândește-te puțin: oamenii moderni consumă mai puține fructe ca oricând până acum, dar din ce în ce mai multe proteine și grăsimi. Durata medie de viață tinde să scadă în paralel cu declinul consumului de fructe. Acest lucru nu este întâmplător.

Longevitatea a devenit un termen foarte popular în zilele noastre. Toată lumea dorește să trăiască mai mult. Din păcate, foarte mulți oameni sunt atât de orbiți de trendul anti-zahăr, încât nu mai reușesc să vadă adevărul. Dintre toate alimentele care există pe această planetă, există un singur grup care are capacitatea de a prelungi viața. Probabil că ai ghicit despre ce grup este vorba: cel al fructelor.

Boala Alzheimer, demența senilă, tulburările de memorie și bolile neurologice precum Parkinson și scleroza laterală amiotrofică pot fi prevenite ușor consumând cât mai multe fructe.

Fructele nu numai că previn aceste boli, dar previn inclusiv *procesul de oxidare* – adică exact procesul care ne îmbătrânește pe toți. Acesta este procesul care face ca o bucată de carne să capete o culoare maronie prin expunerea prelungită la oxigen, și tot el ne slăbește mușchii pe măsură ce îmbătrânim și începem să ne oxidăm din ce în ce mai puternic. În esență, noi ne oxidăm câte puțin în fiecare zi, dacă nu facem nimic pentru a preveni acest proces. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru constă în a consuma alimente bogate în *antioxidanți*. Aceștia abundă în fructe, mai presus decât în orice alte alimente. Antioxidanții din fructe pot chiar *inversa* procesul de îmbătrânire.

Cele mai puternice fructe de pe planetă sunt afinele de pădure. Știința nu a descoperit nici pe departe toate proprietățile vindecătoare și adaptogene ale acestor fructe excepționale. Aceasta este cea mai puternică sursă de antioxidanți din câte există pe Pământ, care pot preveni și inversa orice boală. În plus, sunt alimentele care hrănesc cel mai eficient creierul din câte există.

Poți găsi afine de pădure congelate în orice anotimp la supermarketul tău local. Nu le confunda însă cu rudele lor de cultură. Deși acestea din urmă sunt destul de hrănitoare, ele nu sunt superalimentele formidabile care sunt afinele de pădure (sălbatice), care conțin în ADN-ul lor informații necesare pentru supraviețuire moștenite de mii de ani. Toți oamenii ar trebui să acumuleze această înțelepciune în organismul lor, pentru a-i ajuta să se adapteze mai bine la vremurile moderne.

Prin urmare, dacă dorești să te simți și să arăți mai tânăr, respectiv să trăiești mai mult, încorporează afinele de pădure în dieta ta, alături de struguri, prune, portocale și celelalte fructe.

În viața care ne-a mai rămas, noi avem un număr limitat de mese pe care le mai putem consuma. Un om obișnuit cu o durată de viață medie (mai scurtă decât cea lăsată de Dumnezeu), dispune de aproximativ 80.000 de mese. Dat

fiind că fructele devin din ce în ce mai puțin populare, ele nu ocupă decât 10.000 din aceste mese (15.000, dacă ai noroc). Dacă nu completezi cu legume diferența, înseamnă că ratezi foarte multe oportunități.

Dacă ești interesat de longevitate și de binele personal, fiecare masă pe care o consumi ar trebui să conteze. Una dintre cele mai bune modalități de a profita de aceste mese constă în consumul unei cantități mai mari de fructe, fără a cădea în capcana trendului anti-zahăr.

Fructele sunt adevăratul izvor al tinereții veșnice.

ÎMPRIETENEȘTE-TE CU FRUCTELE

Dacă ai rămâne izolat pe o insulă pustie și nu ai avea la dispoziție decât carne de pui sau de vită și ouă, doi ani mai târziu, chiar dacă ai fi salvat, starea ta de sănătate ar fi dezastruoasă din cauza acidozei totale a corpului tău (nu doar a unui singur sistem corporal), asta dacă ai mai fi în viață.

În schimb, dacă ai fi izolat pe aceeași insulă și te-ai hrăni numai cu avocado, papaya sau banane, la sfârșitul celor doi ani ai avea o sănătate înfloritoare, de care nu te bucuri probabil acum. Dacă nu mă crezi, angajează pe cineva să facă acest experiment!

Vechiul dicton: „Un măr pe zi ține doctorul departe" este mai adevărat decât crezi, și se referă la toate fructele, nu doar la mere. Nimeni nu spune: „Un ou pe zi ține doctorul departe" sau „O bucată de carne (de vită sau de pui) pe zi ține doctorul departe".

Asta nu înseamnă că nu mai poți mânca deloc carne de pui sau de vită, ci doar că fructele reprezintă fundamentul stării de sănătate, lucru pe care oamenii l-au intuit dintotdeauna.

Din păcate, foarte mulți oameni mănâncă doar un măr pe lună, și dacă încă se mai bucură de un strop de vitalitate, acesta este datorat chiar acelui măr.

Trăim astăzi într-o lume în care avem la dispoziție fructe de-a lungul întregului an. Aceste fructe au puterea de a ne vindeca bolile, de a le preveni, de a ne îndulci zilele, de a ne da energie și de a ne restaura viața. Așa cum am mai spus: marea majoritate a trendurilor din domeniul sănătății nu devin populare pentru că funcționează. Un astfel de trend este și acela care spune că toate zaharurile sunt la fel de rele, și din păcate el se răspândește rapid. Tot mai mulți profesioniști din domeniul sănătății le recomandă pacienților lor să evite fructele, în detrimentul sănătății acestora.

Dacă lucrurile vor continua să evolueze în acest ritm, se va ajunge probabil la o prohibiție totală a fructelor. Probabil că va trebui să ne camuflăm tufișurile de zmeură ca să nu ne fie confiscați de către autorități și că va trebui să ne ascundem în closete pentru a mânca niște prune.

Dacă auzi vreun prieten sau vreun medic spunându-ți că trebuie să eviți fructele, amintește-ți ce ai citit în acest capitol. Nu este vina lor că răspândesc astfel de dezinformări. Ei nu fac decât să se integreze într-un trend din ce în ce mai popular. Păstrează-ți însă înțelepciunea și nu te lăsa târât de acest torent. Acum știi care este adevărul.

Capitolul 21

Cura de purificare și vindecare de 28 de zile

Corpul nostru ne iubește necondiționat. El nu ne judecă, nu ne învinovățește și nu ne poartă resentimente. Toate sistemele noastre fiziologice lucrează pentru noi zi și noapte, fără să se plângă: cel limfatic, cel endocrin, sistemul nervos central etc. Sistemul nostru imunitar este oricând gata să declanșeze un război împotriva agenților patogeni, patrulând prin întregul corp în căutarea invadatorilor.

Noi nu ne gândim prea mult la toate aceste lucruri, considerându-le de la sine înțelese. Mâncăm lucruri care nu sunt apreciate de organismul nostru și ne răsfățăm cu alimente pentru a ne alina emoțiile, fără să ne pese însă de corpul și de sufletul nostru. În timp ce ne „dedulcim" cu gustări, mese, băuturi și deserturi care ne amorțesc emoțiile negative, sufletul nostru are de suferit, iar corpul nostru împreună cu el. Devenim confuzi și nu mai știm să facem deosebirea între ceea ce ne place să mâncăm și ceea ce are nevoie corpul nostru.

În cele din urmă, corpul nostru fizic începe să ruginească. La început apar mici disfuncții, care devin apoi din ce în ce

mai mari. Gândește-te la o mașină care merge aproape fără ulei. O vreme ea reușește să avanseze, chiar dacă scoate fum, dar la un moment dat motorul se va încălzi prea tare, va produce fricțiune și – *bang!* – i se va rupe o valvă.

Corpul uman ne iartă întotdeauna. El își dorește să se vindece și *poate* face acest lucru. Chiar și după ani de zile în care l-am ignorat, l-am tratat într-o manieră inadecvată și nu l-am înțeles, el continuă să lupte pentru noi așa cum niciun alt prieten nu ar face-o vreodată. Dacă îi acordăm ajutorul de care are nevoie, el are capacitatea de a se regenera și de a-și vindeca orice boală și orice condiție medicală.

Gândește-te la corpul tău ca la un prieten vechi aflat la nevoie. Imaginează-ți că îi întinzi acestui prieten o mână de ajutor pentru a ieși din prăpastia în care stă să cadă, ținându-se cu greu de o cracă. Depinde numai de liberul tău arbitru și de puterea intenției tale să îi acorzi corpului tău ajutorul de care are o nevoie disperată.

Atunci când ne conectăm cu corpul nostru, când îl ascultăm și când îi oferim hrana de care are nevoie, totul se schimbă. În viața noastră pot apărea adevărate miracole.

Foarte mulți oameni cresc într-o lume în care pot mânca orice doresc. Este foarte greu să îți schimbi obișnuințele alimentare după ce toată viața ai mâncat numai ce ai vrut. Aceste obișnuințe ni se par parte integrantă din identitatea noastră. Din păcate, ele includ dependențe ascunse și alegeri neproductive.

Cu toții avem pofte, dar este foarte important să nu le confundăm cu vocea intuiției noastre. De multe ori, noi simțim o dorință intensă de a consuma un anumit aliment, confundând-o cu o nevoie a corpului nostru, care ne spune că tânjește după un cheeseburger cu bacon sau după o omletă.

Oamenii mănâncă tot ce există sub soare, expunându-și astfel ficatul, pancreasul, vezica biliară, inima și alte organe unor produse pline de grăsime, periculoase, procesate,

prăjite, dar cu pretenții gastronomice – deoarece sufletul și corpul lor nu sunt alintate. Din păcate, greutățile cu care ne confruntăm pe această planetă ne deteriorează sufletul. Noi încercăm apoi să umplem acest gol interior cu mâncare, amorțindu-ne astfel emoțiile neplăcute. Lucrurile nu funcționează însă așa. Prin consumarea acestor alimente neproductive, noi ne îmbolnăvim și mai tare, iar sufletul nostru are și mai mult de suferit.

Dacă ai probleme de sănătate (de orice natură), trebuie să schimbi regulile jocului. Consumul alimentelor vindecătoare și regeneratoare, dublat de eliminarea celor care generează probleme, reprezintă aspectul cel mai critic al procesului de vindecare.

Planul alimentar vindecător pe care ți-l voi prezenta în acest capitol poate muta munții din loc, metaforic vorbind, în ceea ce privește vindecarea ta. El funcționează ca un buton de resetare pentru organismul tău. Dacă vei respecta aceste linii directoare în următoarele patru săptămâni, acest lucru te va ajuta să îți reduci toate inflamațiile generate de boală, lucru valabil nu doar pentru condițiile medicale pe care le-am acoperit în această carte, ci pentru multe alte boli, pentru care nu am avut spațiul necesar. Acest plan va produce o diferență fundamentală în sănătatea ta mintală. Dacă ești sănătos și nu dorești decât să slăbești, sau dacă nu îți dorești decât să îți valorifici și să îți maximizezi potențialul, purificarea produsă de acest plan te va ajuta enorm.

Din păcate, nu doar dorințele personale le induc oamenilor o stare de confuzie în legătură cu alimentele pe care ar trebui să le consume, ci și nenumăratele articole, mode, reclame, presiunea semenilor lor și recomandărilor profesioniștilor din industria îngrijirii medicale. La știri se vorbește întotdeauna de un superaliment nou, despre ultima dietă care face „minuni" sau despre ultimele zvonuri care îți spun că nu este bine să consumi cutare alimente perfect sănătoase pentru tine.

Acum ai posibilitatea să ignori tot acest zgomot de fond. În următoarele 28 de zile, focalizează-ți atenția asupra opțiunilor din lista care urmează și nu-ți mai risipi inutil energia studiind vâltoarea informațiilor care continuă să apară zilnic în lume. Oricum, te asigur că planul meu alimentar și de purificare nu are nimic de-a face cu privațiunile, ci cu abundența. Această cură delicioasă a produs rezultate spectaculoase foarte multor clienți de-ai mei, schimbându-le adeseori viața. Te asigur că o poate schimba inclusiv pe a ta.

Dacă vei urma recomandările de mai jos până la virgulă, vei descoperi că organismul îți va răspunde în maniere indescriptibile. El te-a așteptat până astăzi să descoperi aceste informații, iar acum este pregătit să colaboreze cu tine. Cu alte cuvinte, este pregătit ca tu să apeși butonul de resetare iar el să se vindece.

PLANUL

Iată ce trebuie să faci: timp de patru săptămâni, nu mânca decât fructe și legume crude.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, urmează planul de mai jos pe întreaga durată a celor 28 de zile. Deși aceasta este perioada ideală, chiar și numai o săptămână este suficientă pentru a produce rezultate semnificative. O altă alternativă constă în a ține o zi de purificare pe săptămână. Dacă nu ți se pare momentul ideal pentru a încerca această cură de purificare, aplică celelalte tehnici de vindecare descrise în această carte și revino la acest capitol atunci când te simți pregătit. Pe de altă parte, dacă ai probleme grave de sănătate sau trebuie să slăbești foarte mult, poți depăși fără probleme perioada curei.

Unul din motivele pentru care acest plan este atât de eficient este acela că își maximizează substanțele nutritive pe care le ingerezi la fiecare masă. Fructele și legumele în stare crudă conțin cel mai mare nivel de substanțe nutritive

dintre toate alimentele, în forma cea mai ușor de asimilat de către organismul tău. Atunci când consumi aceste substanțe nutritive în cantități atât de mari, ele îți vor inunda literalmente corpul cu cărămizile de reparare de care are nevoie acesta. Vitaminele, mineralele, microorganismele și celelalte substanțe nutritive îți vor curăța și îți vor întări toate sistemele fiziologice.

Sistemul digestiv este unul din principalii beneficiari ai acestei cure. Sănătatea digestivă are un impact major asupra imunității și asupra stării tale de sănătate. În mod normal, digestia solicită o cantitate enormă de energie din partea corpului tău.

Este aproape ca și cum organismul tău ar avea o listă cu lucruri pe care trebuie să le facă. Există lucruri pe care *trebuie* să le facă în fiecare zi, cum ar fi pomparea sângelui și respirația, dar și deplasarea alimentelor de-a lungul tractului intestinal. Există însă și lucruri pe care *și-ar dori* să aibă timp să le poată face, cum ar fi eliminarea deșeurilor toxice, repararea țesuturilor cele mai importante și multe altele – dacă ar avea timp și dacă ar beneficia de suportul tău.

Imaginează-ți că ai o clanță cu șuruburile desfăcute la una din ușile din casă. Într-una din zile, ea va cădea cu siguranță, și atunci o să ai o problemă reală. Îți propui în fiecare zi să repari clanța, dar plata facturilor, pregătirea hranei pentru familia ta și curățarea zăpezii de afară îți se par mai urgente, plus că nu îți găsești șurubelnița. La fel se petrec lucrurile și cu corpul tău. Atunci când este supraîncărcat cu alimente greu de digerat și când îi lipsesc substanțe nutritive esențiale, el amână la infinit lucrurile pe care și-ar dori să le poată face, dar nu își găsește niciodată timp pentru ele.

Corpul procesează foarte ușor și rapid fructele și legumele crude. De altfel, aceste alimente conțin ele însele enzime vii, fapt care îi ușurează și mai mult digestia. Atunci când organismul tău nu este ocupat cu procesarea proteinelor și grăsimilor grele sau a aditivilor și a alergenilor, el reușește să își

elibereze câteva ore pe zi pentru a-și repara țesuturile la nivel celular. Cura este ca și cum ar apărea cineva care ți-ar propune să îți curețe gratuit zăpada din fața casei, oferindu-ți totodată o trusă cu scule. Subit, nimic nu te mai poate reține să îți repari clanța ușii, sau dalele desprinse din podea, sau un robinet care curge.

Este important să spunem că deși carnea roșie, de pește, cerealele și legumele cu amidon pot avea substanțe nutritive utile, ele sunt totuși greu de digerat de către organism. Atunci când corpul nostru este suprasolicitat din cauza unei boli sau a toxicității, el își încetinește ritmul normal de funcționare și nu mai digeră corect alimentele. Planul care urmează îți dă posibilitatea să te resetezi și să o iei de la început, cu o vigoare digestivă nouă.

Peste toate, el purifică și fortifică sufletul. Atunci când organismul se remineralizează, se alcalinizează, se detoxifică și se repară, sufletul descoperă că superalimentele numite fructe îi oferă adevărata susținere care îl mângâie și îl alină. Atunci când ieși dintr-o cură de 28 de zile, alimentele grele, nocive sau toxice nu te vor mai atrage la fel de mult ca odinioară.

Peste toate, sufletul, spiritul și corpul tău vor opera pe o frecvență nouă. Fiecare fruct pe care îl vei consuma, fiecare frunză de spanac pe care o vei mânca crudă, aduce cu sine o vibrație a vieții. Atunci când le consumi, tu asimilezi inclusiv această vibrație energetică. Hrana vie te readuce la viață.

Așadar, ești pregătit să îți începi procesul de vindecare? Dacă da, în următoarele patru săptămâni nu mânca decât cele mai sănătoase alimente de pe planetă, și nimic altceva.

Cu alte cuvinte, nu mai consuma decât fructe și legume proaspete (de preferință organice), punând accentul pe reducerea conținutului de grăsimi. Limitează-ți de asemenea consumul de sare (dacă este strict necesar, adaugă o linguriță de sare de Himalaya la un fel de mâncare). Hidratează-te

cu cât mai multă apă, apa de cocos și/sau sucuri proaspăt preparate. (Apa fierbinte necesară pentru prepararea ceaiurilor nu distruge substanțele nutritive din acestea, ci doar le eliberează proprietățile medicinale.) Dacă suferi de o boală din cele pentru care această carte prezintă un protocol de suplimente și alimente vindecătoare, nu ezita să le adaugi la amestecurile tale de crudități.

Asta-i tot. În rest, fii pregătit pentru începerea procesului de vindecare.

Dimineața la prima oră

Începe-ți ziua cu o băutură purificatoare. Sucul de țelină, cel de castraveți, apa cu lămâie, apa de cocos cu spirulină de Hawaii, ceaiurile din plante medicinale sau sucul de orz verde (pulbere cu apă) vor face minuni în corpul tău, maximizând munca de detoxificare realizată de acesta peste noapte și hidratându-te pentru ziua care începe.

Dacă te grăbești foarte tare dimineața, poți sări acest pas, începându-ți ziua cu un pahar mare cu apă.

Micul dejun

Pentru micul dejun, prepară-ți un shake natural din fructe cu apă. O rețetă de bază ideală este cea care conține trei banane, două curmale și o cană de fructe de pădure. Dacă nu te saturi, nu ezita să adaugi mai multe banane sau fructe de pădure. Nu te priva de nimic. Această cură nu are nimic de-a face cu înfometarea. Alte adaosuri delicioase și foarte benefice sunt fructele de mango, papaya și perele.

Adaosuri la fel de sănătoase în aceste shake-uri sunt frunzoasele verzi precum varza kale, spanacul sau coriandrul, două tulpini de țelină, sau o lingură de suc de orz verde (pulbere). Este important totuși ca principalele ingrediente ale mesei să fie fructele.

La mijlocul dimineții

Prepară-ți un alt shake cu fructe, la fel ca cel descris mai sus (sau și mai bine, prepară-ți din start două porții și bea acum cea de a doua porție).

Prânzul

La amiaza, prepară-ți o salată cu spanac, salată verde și castraveți ca bază, la care adaugă fructe la alegere. Spre exemplu, poți adăuga fructe de pădure, felii de mango, cubulețe de papaya, struguri și portocale sau grepfrut tăiate. Ca dressing, amestecă o jumătate de fruct de avocado cu o mână de coriandru și sucul de la două portocale (plus usturoi și/sau ghimbir proaspăt pentru gust, dacă îți plac aceste condimente). Această salată trebuie să fie mare. Mănâncă din ea până când te saturi.

Alte opțiuni includ: varza tocată, țelina sau conopida; rucola sau kale tânără (frunzulițe); lăstarii; și ceapa verde.

După-amiaza

Dacă ți se face foame după-amiaza, servește o gustare din fructe la alegere. Spre exemplu, consumă felii de măr sau de pară, curmale, portocale și struguri. Ronțăie câteva tulpini de țelină lângă fructe. Poți consuma de asemenea o lingură de miere, care îți va satisface imediat necesarul de glucoză.

Cina

Prepară-ți o supă-cremă de spanac la rece. În acest scop, introdu într-un blender de mare putere două legături de spanac, trei roșii de mărime medie (sau o cantitate corespondentă de roșii cherry), sucul unei portocale, o tulpină de țelină, o mână mică de coriandru și un cățel de usturoi (dacă preferi). Poți modifica rețeta adăugând alte condimente, cum ar fi busuiocul, dacă îți place. Pentru a obține cele mai

bune rezultate, amestecă mai întâi roșiile și sucul de portocale, și adaugă mai târziu celelalte ingrediente. Garnisește supa cu germeni, ceapă verde tocată, roșii tăiate, alge dulse de Atlantic și/sau plante aromatice.

Acest fel de mâncare devine și mai apetisant dacă îl servești cu macaroane de castravete, pe care le poți crea cu un cuțit special pentru tăiat julienne sau spiralat. Aceste ustensile taie legumele în fâșii lungi, subțiri și crocante. Macaroanele din dovlecel au devenit extrem de populare (fiind infinit mai sănătoase decât pastele din grâu), dar cele crude sunt puțin cam greu de digerat. Dacă ai ca priorități o vindecare și o detoxificare maximă, lasă macaroanele din dovlecel (din morcovi sau din dovleac) pentru mai târziu (pentru perioada de după încheierea acestei cure).

Seara târziu

Dacă ți se face foame după cină, mănâncă un măr și o curmală.

MODIFICĂRI

Nu trebuie să consumi acest meniu în fiecare zi. Dacă preferi, inversează între ele prânzul și cina. Sau consumă două salate, ori un shake la prânz sau la cină. Schimbă salatele cu alte varietăți. La fel și frunzoasele pentru supă.

Nu te gândi la trendul curent care spune că o cantitate prea mare din același aliment verde, cum este spanacul, îți poate face rău. Aceasta este doar o dezinformare. Dacă vei consuma zilnic supă de spanac timp de o lună, va fi cel mai bun lucru pe care l-ai făcut vreodată pentru tine. Nu te teme să consumi cât de multe frunzoase verzi dorești.

De asemenea, poți mânca la fel de bine o masă întreagă alcătuită din aceleași fructe. De pildă, poți consuma la micul dejun exclusiv fructe de mango, dacă acestea îți plac foarte mult. Dacă nu te deranjează, le poți echilibra conținutul cu

câteva tulpini de țelină. În cazul în care cumperi o cantitate mai mare dintr-un aliment, multe magazine, cooperative sau țăranii din piață îți oferă adeseori un discount.

Apropo de mango, o alternativă delicioasă la supa pentru cină este salsa de mango, pe care o poți prepara mărunțind fructele de mango, câteva roșii, castraveți, țelină, coriandru și usturoi (dacă dorești) într-un robot alimentar. Servește acest sos salsa într-un castravete scobit, în frunze de salată verde sau deasupra frunzelor de spanac ori de varză kale.

În locul dressingului din avocado și portocale îți poți prepara un guacamole pentru salată, stropind totul cu suc de lime (lămâi verzi).

Un alt aliment ideal pentru detoxificare sunt merele cu conopidă sau cu varză, tocate în robotul de bucătărie.

Ceea ce vreau să spun este că nu îți lipsesc opțiunile. Singurul lucru care contează este să nu uiți că trebuie să consumi numai fructe și legume crude.

Iată și alte posibilități:

Dacă intestinele tale au nevoie de vindecare, începe-ți ziua cu un pahar mare cu suc de țelină pe stomacul gol. (Pentru informații suplimentare, vezi capitolul 17, „Sănătatea intestinelor".)

Dacă ai probleme cu glicemia sau cu energia, aplică tehnica ronțăitului descrisă în capitolul 8, „Oboseala glandelor suprarenale".

Dacă îți dorești o purificare masivă, încearcă să rezişti o săptămână sau mai mult fără avocado sau alte alimente grase (măslinele). De asemenea, încearcă să nu adaugi deloc sare la preparatele tale. Vei obține suficient sodiu natural din fructe și legume.

Pe de altă parte, dacă nu ai nimic împotriva unei rate mai reduse a procesului de vindecare, poți adăuga o jumătate de avocado la cină. Mai mult, poți consuma unt de cocos crud, nuci și semințe ca adaos la salatele tale ori la sosurile pentru ele.

Dacă nu se poate altfel, poți dilua și mai mult regimul, înlocuind supa din spanac crud cu o mâncare de legume gătite la foc, la abur sau prăjite în puțin ulei de cocos. Îți poți face astfel o supă din dovlecei, cartofi, cartofi dulci, broccoli, conopidă și/sau sparanghel. Pentru o digestie optimă, poți mânca lângă aceasta niște germeni cruzi, țelină proaspătă sau o salată verde. Procesul de purificare va fi mai lent, dar acest regim mai blând poate face tranziția către unul mai intensiv.

CURA DE PURIFICARE ȘI DE VINDECARE

	Exemplu de meniu 1	Exemplu de meniu 2	Exemplu de meniu 3
Dimineața devreme	**Suc de țelină**	**Apă cu lămâie și ghimbir**	**Suc de orz verde (pulbere) cu apă**
Micul dejun	**Shake** Banane Curmale Afine de pădure congelate	**Shake** Banane Curmale Cireșe congelate Suc de orz verde	**Pepene galben**
Mijlocul dimineții	**Shake** (la fel ca mai sus)	**Shake** Banane, papaya, căpșuni proaspete, gel de aloe, coriandru	**Banane cu tulpini de țelină**
Prânz	**Salată** Spanac tânăr, salată verde, castraveți, pătrunjel, felii de portocală **Dressing (la blender)** Suc proaspăt de portocale, avocado, usturoi	**Salată tocată** Spanac tânăr, kale, castraveți, roșii, ceapă roșie **Dressing (la blender)** Suc proaspăt de lime, avocado, coriandru, usturoi	**Salată** Spanac tânăr, salată romană, castraveți, roșii, papaya, coriandru **Dressing (la blender)** Roșii, papaya, ceapă verde, alge dulse de Atlantic

[illegible]	Exemplu de meniu 1	Exemplu de meniu 2	Exemplu de meniu 3
După-amiaza	Felii de pere (cât mai multe!) cu tulpini de țelină	Felii de piersici cu căpșuni și zmeură	Apă de cocos cu spirulină; struguri cu tulpini de țelină
Cină	Supă de spanac Spanac, roșii, țelină, coriandru, suc proaspăt de portocale, ceapă verde – Se servește pe un pat din macaroane de castravete.	Salsa de mango Mango, roșii, țelină, castraveți, coriandru, usturoi. Se servește pe un pat de salată cu frunze roșii.	Felii de mango (cât mai multe!) – Se servește lângă frunze de salată romană.
Seara târziu	Felii de mere cu o curmală	Ceai din plante medicinale	Felii de mere cu o curmală

TRANZIȚIA

În perioada de adaptare la această dietă, este posibil să îți lipsească anumite alimente pentru alinarea sufletului. În lipsa lor, o sursă de mângâiere constă în a înțelege că această dietă nu va dura veșnic. Ea nu durează decât o singură lună. Astfel, dacă ai 40 de ani, ai trecut deja prin 480 de luni succesive. Din această perspectivă, o lună nu durează mai mult decât o clipă.

În timpul curei de dezintoxicare, este posibil ca la suprafață să iasă emoții și senzații fizice neplăcute. După prima fază a procesului de purificare, în care sângele se curăță, ficatul tău începe să lucreze la maxim, eliberând toxine acumulate de foarte mult timp, în unele cazuri de ani de zile, poate chiar de decenii. De aceea, este natural ca în această perioadă să te odihnești mai mult, iar dacă beneficiezi de un sistem de suport bun, să te bazezi într-o mai mare măsură pe

afecțiunea și pe îngrijirea celor dragi. (Pentru a te bucura de mângâiere spirituală, citește capitolul 22, „Meditații și tehnici pentru vindecarea sufletului" și capitolul 23, „Îngerii Esențiali".)

Pe măsură ce celulele tale încep să își elimine toxinele acumulate în urma alimentelor nocive din trecut, este posibil ca la suprafața conștiinței tale să iasă pofte și amintiri de altădată. Gândește-te la ele ca la un dar. Ele nu înseamnă altceva decât că anumite toxine îți părăsesc organismul. Dacă vei ceda în fața poftelor, vei trăi o satisfacție de moment, dar vei întrerupe procesul de detoxificare și vei sigila pentru totdeauna aceste toxine în ficatul tău.

Nu este exclus nici ca această cură să scoată la suprafață sentimente de fericire pe care nu le bănuiai. Noi nu suprimăm numai emoțiile negative, ci și bucuria. De multe ori, ne simțim copleșiți de grijile mondene, așa că simțim că nu merităm să fim fericiți. Această cură de dezintoxicare te poate ajuta să îți resetezi modul de a gândi. Pe măsură ce organismul tău își elimină reziduurile toxice, creierul tău se limpezește. De aceea, este posibil să înțelegi mai clar cine ești cu adevărat și în ce direcție se îndreaptă viața ta. Acceptă aceste realizări. Ascultă aceste intuiții. Fericirea ta contează pentru întreaga umanitate, amplificând câmpul energetic pozitiv de pe această planetă.

În ceea ce privește sfârșitul curei, nu te grăbi să ieși la o pizza cu prietenii pentru a sărbători evenimentul. Nu-ți comanda inclusiv o prăjitură cu ciocolată. Dacă vei reintroduce instantaneu în sistem cele mai grele alimente, îți vei împovăra enorm ficatul și sistemul digestiv. Ai răbdare cu acest proces. Începe să adaugi la dieta ta, puțin câte puțin, câteva bucățele de legume gătite, proteine din linte, puțină grăsime sau niște cereale sănătoase precum quinoa sau orezul brun. Dacă dorești să te bucuri de o sănătate optimă, nu te mai întoarce niciodată la alimentele din lista celor interzise (vezi capitolul 19, „Ce nu trebuie să mănânci").

Pe de altă parte, dacă te simţi excepţional de bine în urma curei de dezintoxicare şi îţi doreşti să o continui, eventual cu mici modificări, cum ar fi adăugarea unei cantităţi ceva mai mari de avocado, nuci, seminţe, ulei de cocos sau de măsline presat la rece, ori cu câte o masă gătită când şi când, nimeni nu te împiedică să o faci. Dacă doreşti să mănânci tot restul vieţii tale alimente sărace în grăsimi, preponderent vegetariene, nu ezita.

Nu există doi oameni la fel. Fiecare om are cerinţe nutriţionale diferite, trăieşte în circumstanţe (inclusiv financiare) diferite, are un istoric al sănătăţii diferit şi un organism diferit. Unii oameni au nevoie de mai multe proteine de origine animală pentru a se simţi împăcaţi cu lumea. Alţii consideră că nu pot trăi fără un bol de orez cu somon la prânz, sau au alte preferinţe.

Ajustează-ţi singur dieta, optimizând-o în funcţie de cerinţele tale personale. Fă acest lucru în fiecare zi. Procedează aşa cum crezi că este mai bine pentru tine.

Capitolul 22

Meditații și tehnici pentru vindecarea sufletului

Toți oamenii se află într-un proces de căutare a sufletului lor. Chiar dacă nu știu acest lucru sau nu îl numesc astfel, ei o fac oricum.

Noi ne căutăm în permanență sufletul deoarece ni se pare că am pierdut fragmente din el, pentru că nu ne mai simțim întregi sau pentru că nu ni se pare că ne ridicăm la înălțimea potențialului sufletului nostru.

De multe ori, o experiență negativă (sau un șir de astfel de experiențe) ne face să ne simțim fragmentați sau goliți, și să ne dorim să ne simțim din nou întregi. Asta înseamnă să îți cauți sufletul. Unii oameni se retrag în acest scop în tabere spirituale, ascultă vorbitori inspiraționali, le cer sfatul celor dragi, fac psihoterapie sau își găsesc alte canale de expresie. Asta facem cu toții atunci când ne propunem să ne vindecăm și să ne elevăm sufletul, îndeplinindu-ne menirea asumată pentru această viață.

De multe ori, procesul de căutare a sufletului îi apropie pe oameni de ei înșiși. Alteori, el îi face să se simtă mai rătăciți ca oricând. Așa au apărut teoriile false (chipurile pentru a ne „ajuta") care spun că boala este un strigăt pentru atenție. Atunci când ni se întâmplă ceva rău, ni se spune de multe ori că noi suntem cei care am atras lucrul respectiv prin gândurile noastre greșite.

Am mai spus-o și o repet: nimeni nu își manifestă singur boala, un proces juridic, un divorț sau o pierdere. Nimeni nu atrage singur astfel de evenimente. Ele nu reprezintă o pedeapsă sau o răsplată. Nimeni nu merită să fie bolnav sau nefericit. Nu este niciodată vina ta!

Tu meriți să te vindeci, să fii fericit, să te simți întreg.

Acest capitol își propune să te ajute să înțelegi ce se întâmplă cu sufletul tău atunci când te confrunți cu o dificultate și cum ți-l poți vindeca singur. Exercițiile pe care le voi descrie în continuare sunt adevăratele răspunsuri pentru căutătorii sufletului lor. De aceea, pregătește-te, căci vei afla secretele revitalizării sufletului și spiritului, ale găsirii stării de pace și de integritate spirituală.

PROCESUL DE DETOXIFICARE EMOȚIONALĂ

Orice proces de vindecare a unei boli (îndeosebi a așa-numitelor „boli misterioase") include o latură emoțională. Pe măsură ce organismul tău se purifică de toxine și de sarcina virală, acest proces este însoțit frecvent de o purificare în plan emoțional.

Spre exemplu, dacă ai suferit din colegiu de sindromul oboselii cronice și ai aflat din această carte că la baza condiției tale a stat un virus, este posibil ca într-o primă etapă să simți o ușurare, ba chiar o bucurie, pe măsură ce aplici recomandările de mai sus și începi să te vindeci.

Pe măsură ce celulele tale încep să își elibereze toxinele fizice, este posibil însă ca toxinele emoționale să iasă

la suprafața conștiinței. Astfel, este posibil să te enervezi pe oamenii care ți-au spus că suferi de o boală psihosomatică și să jelești toți anii pierduți din cauza bolii. De asemenea, este posibil să simți pofte intense pentru alimentele care ți-au hrănit agenții patogeni sau care au contribuit la inflamarea corpului tău.

Acest aspect emoțional face în mod natural parte integrantă din procesul de vindecare. Mângâie-te cu gândul că această etapă este doar temporară și că ea nu va dura la infinit. Dacă vei încerca să procesezi în mod conștient fiecare gând și fiecare emoție care iese la suprafața conștiinței tale, riști să te simți copleșit și să te cramponezi de trecut. Acestea fiind spuse, validarea reprezintă totuși un aspect esențial pentru recuperarea ta. Gândește-te că această carte reprezintă o validare a faptului că durerea ta este reală, că nu tu ai fost cel care a atras boala sau greutățile asupra ta și că meriți să trăiești o viață sănătoasă și fericită.

În timpul procesului de detoxificare emoțională, scopul tău este să te eliberezi de emoțiile negative și de amintirile dureroase (chiar de pe nivelul subconștient, dacă acest lucru este posibil), înlocuindu-le cu gânduri și emoții pozitive. Cu cât te vei simți mai împăcat, cu atât mai benefic va fi mediul pe care îl vei crea pentru ca sistemul tău imunitar să își facă treaba. Această stare își propune să o cultive capitolul de față.

Dacă suferi de o boală sau de o condiție medicală cu care nu ai mai avut de-a face, acest capitol este esențial pentru a te întări astfel încât să poți face față bolii și pentru a te vindeca.

Prin aplicarea meditațiilor și tehnicilor care urmează, tu te poți desprinde de trecut și îți poți reclama viața pe care o dorește pentru tine Dumnezeu – Sursa Superioară, Lumina sau Divinitatea.

FORME DE MEDITAȚIE

Meditația este o stare existențială care îți resetează subconștientul astfel încât acesta să se simtă mai împăcat, vindecându-ți astfel sufletul.

Chiar dacă nu ai meditat niciodată până acum, este posibil să fii familiarizat cu unele metode populare sau tradiționale de meditație, care presupun să stai într-o cameră liniștită, să îți alegi un lucru asupra căruia să te focalizezi – cum ar fi o *mantra* sau o lumânare aprinsă – și să te scufunzi într-o stare de conștiință mai senină.

O astfel de meditație este minunată și chiar recomandată, *dacă* ți se potrivește.

Ea nu reprezintă însă nici pe departe singura formă de meditație. Orice activitate care ți se pare relaxantă, care îți reafirmă simțul identității de sine și care te ajută să îți reîncarci bateriile poate avea o calitate meditativă. Astfel de activități includ mersul pe bicicletă, înotul (mai ales în apa „vie" a oceanului sau a unui lac), exercițiile fizice amuzante (cum ar fi dansul sau săriturile pe trambulină), ascultarea muzicii, lectura, rugăciunea, odihna suplimentară, îngrijirea unui animal de casă, învățarea unui lucru nou împreună cu un grup de oameni pe care nu îi cunoști, petrecerea timpului alături de cei dragi, un masaj sau o baie cu săruri și cu uleiuri esențiale.

Iar aceasta este doar o selecție minoră. Este posibil să te simți foarte bine făcând ceva constructiv, cum ar fi curățarea filtrului uscătorului de haine, sau rezolvând un exercițiu de matematică care te calmează, deoarece pune ordine în universul gândurilor tale. Orice activitate care îți conferă o stare de pace, de pozitivitate și de speranță, are o calitate meditativă, stimulând vindecarea corpului și sufletului tău. Atunci când te simți centrat și optimist, devine din ce în ce mai probabil să întâlnești alți oameni minunați cărora le place să stea în prezența ta.

Pe lângă dezvoltarea hobby-urilor tale speciale, poți încerca și următoarele forme de meditație pe care mi le-a revelat Spiritul, spunându-mi că sunt excepțional de puternice. Este vorba de o serie de exerciții aparent foarte simple, dar care au capacitatea de a te ajuta să inversezi boala, să îți recapeți sufletul și să îți purifici energia negativă, făcând astfel loc pentru o viață mai bună.

Valurile care se sparg pe o plajă

Este posibil să atingi o stare meditativă superioară în vederea vindecării prin contemplarea valurilor care se sparg de țărmul unei plaje – dacă știi să te racordezi la ele. Am văzut nenumărați clienți care au scăpat de sindromul stresului post-traumatic, de dureri și de suferințe prin aplicarea acestei tehnici.

În timp ce stai jos, în picioare sau te plimbi pe malul mării, imaginează-ți că din fiecare val emană o energie care îți purifică sufletul. Ori de câte ori un val se sparge de mal, imaginează-ți că el îți spală rănile de război, emoțiile și gândurile negative. Când valul se retrage, imaginează-ți că duce cu sine și amintirile tale otrăvitoare, rănile din viețile anterioare și petele de pe sufletul tău, care se pierd apoi în mare. Astfel purificat, lasă fiecare nou val să confere putere de regenerare spiritului și sufletului tău.

Pentru a obține beneficii suplimentare, invocă Îngerul Oceanului. Acesta te va ajuta să obții efecte maxime în urma meditației. (Vei afla mai multe despre susținerea îngerilor în capitolul următor.)

Poți obține beneficii asemănătoare și atunci când te plimbi cu picioarele prin apa unei surse naturale. Apa unui lac, a unui râu, a unui pârâu sau oceanului – este vie. Ea are un suflu al ei, o voință și un spirit. Atunci când pășești prin apa vie, imaginează-ți toate lucrurile care dorești să ți se întâmple.

Înconjurat de copaci

Pentru a obține beneficii maxime de la natură, nu este suficient să pleci într-o drumeție. Iată ce trebuie să faci pentru a te bucura de efecte vindecătoare maxime: de îndată ce intri într-o zonă împădurită, care poate fi un parc sau chiar livada personală, invocă Îngerul Copacilor. Apoi contemplă mediul înverzit în care te afli, în special copacii.

Gândește-te la rădăcinile lor, la mineralele și la apa pe care le extrag din pământ, conducându-le în sus, prin trunchi și prin crengi. Lasă-te înconjurat de această energie a pământului. Imaginează-ți că din picioare îți cresc rădăcini ce pătrund adânc în solul Mamei Pământ.

Dacă simți intuitiv că a sosit timpul să închei această experiență glorioasă de împământare, imaginează-ți că îți lași rădăcinile protejate și prezervate în sol, în timp ce tu te eliberezi de ele și pleci mai departe. Aceste rădăcini rămân însă parte integrantă din tine. Oriunde te-ai afla, tu poți transcende timpul și spațiul, extrăgând energia vindecătoare prin intermediul lor.

Acesta este cel mai puternic tratament de împământare disponibil la ora actuală. El îți poate fortifica toate aspectele ființei, amplificându-ți voința de a trăi, revigorându-ți spiritul, conferindu-ți pozitivitate și eliminând negativitatea din tine, și creând o frecvență regeneratoare pentru corpul și pentru sufletul tău. În acest fel, experiența te poate pregăti în vederea eliberării de teamă, astfel încât să îți trăiești viața la apogeu.

Liber ca păsările cerului

Contemplarea zborului păsărilor este o activitate vindecătoare, întrucât te pune în rezonanță cu natura. Focalizarea asupra păsărilor care zboară este una dintre cele mai elevate meditații pe care le poți face.

Ciripitul păsărilor este forma cea mai sacră de muzică din câte există. Păsările cântă cântecele îngerilor din ceruri. Ciripitul lor poate vindeca sufletul fracturat și poate inversa boala, căci frecvența sa rezonează profund cu ADN-ul uman, permițându-i să reconstruiască organismul la nivel celular. Dacă vei asculta ciripitul păsărilor cu respect și cu apreciere, fără să îl consideri un dar ce ți se cuvine, viața ta va începe să se transforme.

Și contemplarea păsărilor reprezintă o tehnică puternică. Pe Pământ, sufletul nostru devine captiv, iar spiritul nostru se simte suprimat. Atunci când contemplăm zborul unei păsări, acesta trezește și descătușează spiritul din noi, distrugând colivia sufletului. O pasăre nu aterizează decât într-un loc pe care îl consideră sigur, iar dacă acesta nu îi place, ea zboară mai departe. Atunci când suntem atenți la aterizarea unei păsări pe o creangă sau pe pământ, acest proces activează în noi procesul de vindecare și promovează o stare de siguranță la nivelul sufletului nostru.

Dacă îți dorești să te vindeci, să devii iluminat, să te conectezi cu Divinul, cu spiritualitatea, cu înțelepciunea, cu compasiunea, cu cunoașterea și cu înțelegerea menirii tale superioare, nu te conecta cu bufnițele, ci cu pasărea colibri. Admiră și bufnița, căci și ea este o creatură frumoasă și binecuvântată, dar lasă-te inspirat de pasărea colibri, care zboară și culege nectarul florilor, polenizându-le. Aceasta este hrana cea mai spirituală, indicând o mare înțelepciune.

Dacă dorești să te vindeci, este important să nu dormi în timpul zilei ca bufnița, ci să urmezi exemplul păsărilor colibri, acționând ziua și dormind noaptea (poți trage un pui de somn și ziua, dacă simți nevoia).

Păsările colibri sunt purtătoare ale luminii. Ori de câte ori recunoști una, admir-o ca pe un simbol autentic și sacru al Luminii. Consider-o o zână care împrăștie lumina sacră a îngerilor. Las-o să îți purifice gândurile și intențiile, și

transmite-i o dorință sau o rugăciune. Ea va ști să transmită mesajul tău beneficiarului indicat de tine.

Contemplarea albinelor

Procesul de contemplare a albinelor reprezintă o meditație miraculoasă secretă. Albinele dansează din floare în floare, absorbind lumina soarelui și distribuind polenul mai departe. Ele emit o frecvență vindecătoare care inversează boala și susține regenerarea emoțională și sufletească. Acest proces nu poate fi înțeles la nivel rațional, dar celulele noastre îl înțeleg. Atunci când contempli activitatea febrilă a albinelor și îi ceri corpului tău să își racordeze canalele cu frecvența lor, toate celulele tale încep să rezoneze cu această vibrație vindecătoare.

Adunarea de pietricele

Dacă dorești să te purifici de emoțiile negative, fă o plimbare prin natură și uită-te după pietricelele care ți se par cele mai atrăgătoare. Selectează trei pietricele care te fac să te simți bine atunci când le ții în mână. Dă fiecăreia un nume, precizând trei lucruri de care dorești să scapi. Spre exemplu, le poți numi: Vinovăție, Teamă și Mânie.

Păstrează pietricelele pe noptiera de lângă patul tău. Creează-ți o relație cu ele. Împrietenește-te cu ele. Frecvența vindecătoare a mineralelor va acționa ca un antidot pentru lucrurile care te deranjează la nivel emoțional, spiritual sau fizic.

Când simți că pietricelele și-au încheiat datoria și te-au vindecat, te poți despărți în sfârșit de ele. Cu prima ocazie în care ieși din nou în natură, aruncă-le în apa unui râu, a unui lac, a unui pârâu sau a unui iaz, ori a mării, dacă ai acces la ea. Apa le va purifica de veninul pe care l-au extras din ființa ta, și astfel vei fi purificat la rândul tău.

Scăldatul în lumina soarelui

Vor mai trece secole până când oamenii de știință de pe Pământ vor descoperi toate beneficiile pe care le furnizează lumina solară. Aceasta nu numai că încălzește și calmează, dar conține elemente misterioase și declanșează reacții biochimice în organismul uman care produc efecte impresionante, nu doar vitamina D.

Privește cum caută un animal de companie peticul de lumină solară de pe podea și cum se scaldă el în ea. Toate animalele iubesc lumina soarelui, știind că aceasta reprezintă un remediu vindecător foarte puternic.

Pentru a obține beneficii maxime de la soare, lasă-ți în fiecare zi pielea să îi absoarbă lumina și căldura. 15 minute sunt suficiente (fii totuși atent să nu te arzi). Dacă este o zi rece de iarnă, găsește un loc liniștit din casă în care pătrunde lumina soarelui. Pentru ca meditația ta să fie și mai eficientă, invocă Îngerul Soarelui și roagă-l să te ajute să absorbi lumina acestuia, pentru a-ți scălda sufletul și pentru a-ți vindeca trupul.

Culesul fructelor

Culesul fructelor este una dintre cele mai puternice meditații din care există, reprezentând un act sacru de respect și recunoștință față de Mama Pământ pentru miracolul hranei produse. Chiar dacă nu faci decât o dată în viață acest lucru, te vei putea raporta ori de câte ori vei dori la această experiență, evocându-i amintirea și lăsând-o să îți activeze procesul de vindecare a sufletului.

Fiecare fruct aflat încă pe un copac este un aliment viu, conectat prin rădăcinile plantei cu apa vie din adâncurile pământului. Spre exemplu, dacă vizitezi o livadă în care poți culege mere, ori de câte ori atingi un măr, celulele tale rezonează cu natura împământată a acestuia, răspândind în organismul tău o stare de pace.

Peste toate, culesul fructelor presupune întinderea vindecatoare a corpului și aplecarea sau ghemuirea pentru a le aduna de pe jos. Aceste întinderi naturale au efecte mult mai puternice decât exercițiile create de oameni. Bucuria sufletului devine una cu poziția vindecatoare, transformând experiența într-un proces terapeutic unic. Deși exercițiile de yoga sunt minunate, ele sunt concepute de oameni, așa că nu creează un efect vindecator la fel de puternic.

Culesul fructelor de padure, sau chiar al florilor de câmp, are același efect. De când există oamenii pe această planetă, culesul fructelor de pădure a fost un fel de sarbatoare a abundenței. Atunci când respectam aceasta tradiție veche de mii de ani, ea trezește în sufletul nostru această stare de sarbatoare cunoscuta din vechime și stimulează procesul de vindecare.

Atunci când culegi capșuni, mure, zmeura, mere sau pere, mediteaza asupra tuturor lunilor de care au avut nevoie aceste fructe pentru a se coace. Totul a început cu stadiul de samânță al plantei. Plantată în sol, aceasta și-a format o rădacina, iar apoi a scos capul la suprafața și a continuat să crească până când a ajuns la maturitate. Ea nu a început să produca însa fructe pe parcursul întregului an, ci numai în anotimpul lor corespondent. Imaginează-ți copacul, arbustul sau via în starea lor latentă, când părea că nu se întâmpla nimic. În continuare, imaginează-ți creșterea frunzelor, apariția florilor, îngrijirile fermierilor și munca de polenizare a albinelor. Viața noastră trece printr-un ciclu similar. Atunci când ne facem timp pentru a contempla ritmurile naturii, noi ne activam încrederea și credința sufletului că eforturile noastre de a trai o viața frumoasa vor da roade.

Contemplarea propriei grădini

O altă formă minunată de meditație este îngrijirea unei gradini personale. Munca manuala pentru a da naștere unor noi forme de viața împamântează corpul, întarește spiritul și

regenerează sufletul. Solul conține sufletul Mamei Pământ. De aceea, contactul fizic cu el te pune în rezonanță cu ritmurile naturale divine. Dacă cultivi legume sau fructe, vei obține și beneficiul suplimentar de a obține produse alimentare organice și extrem de proaspete ca rezultat al propriei tale munci. Dacă cultivi flori, le poți aranja apoi într-o vază sau într-un coș, proces care reprezintă în sine o formă minunată de meditație.

Atunci când te ocupi de grădinărit, tu asculți sunetele naturii, care sunt foarte vindecătoare. Chiar dacă auzi simultan secerătoarele și alte utilaje agricole, acestea nu pot reduce efectele sunetelor naturii. Ciripitul păsărelelor, bâzâitul albinelor, șuieratul vântului printre frunzele copacilor – toate acestea sunt sunete sacre. Dacă te vei pune la unison cu ele, acestea îți vor reda pacea sufletului și a corpului.

Smulgerea buruienilor poate avea și ea un efect profund asupra vieții tale. Dacă îți vei imagina fiecare buruiană ca pe un gând negativ, o emoție neplăcută, o rană de război, o trădare sau o amintire dureroasă pe care o elimini simultan din sufletul și din mintea ta, poți face astfel loc pentru abundență. Așa cum buruienile îți sufocă plantele din grădină, absorbind apa și substanțele nutritive din sol și umbrind lăstarii de-abia răsăriți de sub ele, „buruienile" conștiinței împiedică elementele pozitive din viața ta să înflorească. Acest exercițiu poate face loc unor noi oportunități, ivite aparent „din nimic" în viața ta.

Dacă locuiești într-un apartament de bloc, poți cultiva plante în ghivece, pe pervaz sau pe balcon. Ieși cât mai des la plimbare în parc și pune-te la unison cu ciclurile, frumusețea și abundența naturii. Echivalentul citadin al smulgerii buruienilor din grădină poate fi curățenia în apartamentul tău. Dacă vei transforma acest act într-o meditație, tu îți poți elimina deșeurile din minte și din suflet cu fiecare aspirat, cu ordinea făcută prin dulapuri și cu donarea articolelor care nu îți mai sunt necesare.

Exersarea creativității

Arta poate fi extrem de benefică, dând naștere unei stări meditative, unui simț al controlului/asumării și unor efecte de catharsis. Ea are și dimensiuni invizibile, sub forma audienței angelice, care te poate ajuta enorm să te vindeci.

Atunci când pictezi, îngerii îți urmăresc fiecare trăsătură de penel. Atunci când scrii, îți citesc fiecare cuvânt. Atunci când cânți din gură sau la un instrument, îți ascultă fiecare notă. Îngerii te asistă în toate felurile cu putință atunci când ești creativ. Chiar dacă niciun om nu te vede și nu te ascultă, actele tale creative nu se pierd niciodată în neant. Creativitatea nu poate muri. Ea are o forță a ei, care trăiește mai presus decât noi și care o integrează pentru totdeauna în Univers. Dacă vei deveni conștient de faptul că Îngerul Creativității și alte ființe celeste te privesc atunci când sculptezi, când dansezi sau când coși la mașină, actele tale creative capătă o semnificație nouă.

Cu prima ocazie în care desenezi ceva, în care creezi o manieră nouă, inventivă, de a le împacheta prânzul copiilor tăi sau de a-ți stimula angajații, imaginează-ți că îngerii te încurajează de pe margini. Orice lucru frumos, util sau terapeutic (ori toate trei la un loc) este un act divin, care devine scris în cer.

RESTABILIREA ÎNCREDERII ÎN SINE LA ASFINȚIT

Cu toții trecem când și când prin experiențe care ne fac să ne îndoim de noi înșine sau de ceilalți oameni. Până la un punct, acest lucru ne este util, căci ne ajută să supraviețuim. Prea multă inocență poate crea premisele pentru o trădare majoră. Așa cum am explicat în repetate rânduri în această carte, o încredere prea mare într-un medic, oricât de bine intenționat ar fi acesta, poate fi periculoasă pentru sănătatea noastră.

Pe de altă parte, o trădare traumatică – cum ar fi o relație extraconjugală a soțului sau furtul banilor tăi de către un partener de afaceri – îți poate mutila capacitatea de a mai avea încredere în *orice om*. Încă și mai rău, astfel de traume îți pot pune în pericol încrederea în sine și în judecata ta.

Într-o manieră similară, dacă un medic îți spune că ești bolnav deoarece sistemul tău imunitar te-a trădat și te atacă, tu îți poți pierde încrederea – pe un anumit nivel – în propriul tău corp. Mai mult, dacă primești informații incorecte care îți spun că vinovată pentru boala ta este o bacterie, nu un virus, așa cum am dat atâtea exemple în această carte, este la fel de posibil să îți pierzi încrederea în simțurile tale interne.

Astfel de lovituri emoționale îmbolnăvesc sufletul și te împiedică să crezi cu toată sinceritatea că te poți vindeca și că îți poți recupera integral starea de sănătate.

O modalitate simplă, dar extrem de eficientă de a repara aceste daune produse sufletului tău, constă în a te pune la unison cu asfințitul soarelui. Rezervă-ți câteva minute seara să contempli coborârea soarelui (fără a te uita direct la el, căci acest lucru distruge ochii). Dacă te afli într-o clădire din care nu poți vedea cerul, devino conștient de schimbarea luminii naturale pe măsură ce soarele asfințește. Dacă în această perioadă a zilei ești lipit de calculatorul tău, pune-ți o alarmă să sune și să te avertizeze că trebuie să îți schimbi localizarea.

Atunci când soarele asfințește, este posibil să simți că pierzi ceva, ca și cum ți-ar pleca un prieten... cu promisiunea că se va întoarce a doua zi. De aceea este atât de benefică această tehnică, pe nivele atât de profunde. Ea te ajută să privești instalarea întunericului cu încrederea absolută că lumina se va întoarce în viața ta. Realizarea acestui exercițiu de cel puțin trei ori pe săptămână îți va schimba complet perspectiva asupra vieții, într-o manieră extrem de pozitivă. Pentru a obține cele mai mari beneficii, invocă inclusiv Îngerul Încrederii.

Atunci când soarele apare deasupra orizontului a doua zi dimineața, chiar dacă dormi, corpul tău rămâne racordat la ritmurile naturii. De aceea, subconștientul tău sesizează că, așa cum ți-a promis, prietenul tău s-a întors. Soarele a răsărit în fiecare zi din viața ta. Conectându-se cu acest adevăr, că soarele nu te va dezamăgi niciodată, sufletul tău va învăța să aibă din nou încredere, iar acest lucru îi va reactiva energia vindecătoare.

CONTEMPLAREA SPAȚIULUI DE DINCOLO DE STELE

Nu este deloc un lucru rar întâlnit ca sufletul unui om să fie afectat de adversitate sau de stres, mai ales dacă persoana respectivă s-a confruntat ani la rând cu o boală misterioasă. De aceea, Dumnezeu a creat un mecanism înnăscut de siguranță pentru sufletul nostru.

Cea mai mare parte a sufletului tău se află aici, pe Pământ, împreună cu tine, dar departe în dimensiunea eterică, dincolo de stele, Dumnezeu păstrează esența sufletului tău. Aceasta este protejată de îngeri, astfel încât indiferent ce ți se întâmplă pe Pământ, sufletul tău să fie în siguranță. Metaforic vorbind, este ca și cum ai avea o cheie de rezervă pentru casa ta ascunsă într-o cutie din garaj, astfel încât dacă îți rătăcești cheia obișnuită, să poți intra totuși în casă; sau ca și cum ți-ai asigura laptopul cu o parolă pe care ți-ai nota-o într-un caiet pentru situația în care ai uita-o vreodată. Într-o manieră similară, Dumnezeu păstrează esența sufletului tău dincolo de stele, pentru eventualitatea că te-ai putea rătăci complet pe Pământ.

Din păcate, există foarte multe modalități prin care oamenii se pot rătăci complet pe Pământ. Sufletele lor se pot fractura pe măsură ce trec prin dramele vieții, iar unele fragmente se pot chiar pierde. Rănile fizice sau emoționale

din viețile anterioare, de la locul de muncă sau din copilărie, îi determină adesea pe oameni să înceapă procesul de căutare a sufletului lor. Unii sunt dependenți de alcool sau de droguri, dar și de mâncare, de jocurile de noroc, de propriul pesimism etc., etc. Dependențele sunt o otravă care îi poate rătăci atât de tare pe oameni de esența lor încât aceștia devin aproape fără suflet.

Nimeni nu se poate rătăci însă sută la sută. Fiecare om are capacitatea de a se reuni cu sufletul său, pentru că – așa cum spuneam – Dumnezeu păstrează într-un loc sigur esența acestuia. Spiritul mi-a cerut să împărtășesc acest secret în cartea de față. Prin urmare, nu mai trebuie să îți cauți integritatea pierdută.

Pentru a-ți reclama înapoi sufletul, contemplă stelele de pe cerul nopții. Mai întâi familiarizează-te cu acestea, căci sufletul tău are o conexiune telepatică cu ele. Pune-te la unison pentru câteva momente cu lumina și cu miracolul existenței lor.

Apoi focalizează-ți atenția asupra spațiului *de dincolo* de stele. Imaginează-ți că adevăratul tău cămin se află undeva acolo, într-un loc în care nu există suferință, numit Rai, Dumnezeu, Lumină sau Infinitate. Este posibil să faci asocieri subconștiente neplăcute cu aceste cuvinte. În acest caz, nu numi în niciun fel acest loc de destinație. Reamintește-ți însă că o parte a ființei tale rezidă în acest sanctuar, complet ferită de adversitățile de pe Pământ. Atunci când vei pleca din dimensiunea terestră, acesta este locul în care vei ajunge. Spune-ți în sinea ta: *„Acesta este adevăratul meu cămin, în care mă voi întoarce cândva."*

Fă acest exercițiu cât de mult timp dorești. Scopul este să îl repeți cât mai des și să îți amplifici gradual rezonanța cu căminul sufletului tău. Uneori sunt suficiente trei minute de contemplare a cerului nopții pentru ca sufletul tău să se regenereze într-o manieră absolut uimitoare.

PENTRU CINE LUCREZI?

Indiferent cu ce te ocupi – dacă ești asistent medical, terapeut, funcționar la bancă, șofer de camion, avocat, profesor, artist, voluntar, mamă casnică, director executiv, poștaș, ospătar, editor sau arhitect peisagist – există probabil o cauză pentru care ți-ai ales această meserie. Cu siguranță, printre motive se numără salariul, beneficiile, posibilitatea de a-ți susține familia, de a-ți servi clienții și de a-i face pe plac șefului. Toată lumea cunoaște partea aceasta.

Dacă slujba ți se pare însă o povară, dacă ai un șef care te umilește sau un program suprasolicitant, dacă munca pe care o faci nu înseamnă nimic pentru tine sau ți se pare că nu te apreciază nimeni, înseamnă că a sosit timpul să îți schimbi perspectiva asupra lucrurilor: indiferent cu ce te ocupi și ce faci, tu lucrezi pentru Dumnezeu. Repetă cu voce tare acest lucru, zilnic, numindu-l pe Dumnezeu așa cum te simți mai confortabil, și conectează-te cu acest gând. În acest fel, *totul* se va schimba.

Atunci când te trezești dimineața, începe-ți ziua spunându-ți în sinea ta: „Lucrez pentru Dumnezeu" (sau „lucrez pentru Sursa Superioară", „lucrez pentru Lumină", „lucrez pentru Divin").

Să spunem că ești casier la un supermarket și că te duci zilnic la serviciu, unde te așteaptă șeful și clienții care te înnebunesc cu solicitările lor, dar nu ai de ales, chit că nu asta ți-ai imaginat pentru viața ta. Cândva, plănuiai să schimbi lumea...

Dacă îți vei începe ziua spunându-ți că lucrezi pentru Dumnezeu, vei ajunge la supermarket într-o stare de spirit diferită. Chiar dacă șeful te tracasează, nu-ți mai pasă la fel de tare, căci acum știi că nu el este șeful tău *real*. Când clienții își pun cumpărăturile pe bandă, iar tu le procesezi cardurile de credit și bonurile alimentare, îți dai seama că faci ce îți stă în puteri pentru a-i ajuta să se hrănească. Poate că

un client va sesiza noua ta strălucire și îți va cere sfatul. Cine știe? Poate că l-ai putea schimba viața, fără măcar să știi... Până la sfârșitul săptămânii, șeful tău ar putea ajunge să te privească într-o lumină nouă, cerându-ți să te alături echipei de marketing a supermarketului.

Dacă ajungi să înțelegi că ai un rol divin în această lume, tu vei începe să strălucești. Din ce în ce mai multe oportunități de a-ți împlini menirea și de a-ți pune în aplicare talentele îți vor ieși în cale. Chiar dacă te simți uneori copleșit, afirmarea zilnică a faptului că lucrezi pentru Dumnezeu te va ajuta să identifici modalități noi de a-ți aborda munca sau să te conectezi cu alți oameni care te pot ajuta, împărțind astfel povara cu ei. Indiferent cu ce te ocupi, dacă îți vei reaminti zi de zi pentru cine lucrezi cu adevărat, viața ta se poate schimba în maniere greu de imaginat la ora actuală.

Capitolul 23

Îngerii esențiali

Tu te-ai născut cu dreptul de la Dumnezeu de a intra în contact cu îngerii ori de câte ori ai nevoie de ei. Dacă ai avut probleme cu sănătatea fizică sau emoțională, îngerii au asistat la acest lucru. Ei își doresc să te ajute să îți relaxezi mintea, să îți reconstruiești spiritul și sufletul, și să îți vindeci corpul.

Îngerii doresc să ne ghideze în direcția menirii noastre. Încă de când a început să existe umanitatea, ei i-au ajutat pe oameni să se adapteze și să supraviețuiască pe Pământ.

Dacă te afli în căutarea unui partener, dacă nu îți găsești de lucru sau dacă simți că nu îți ies în cale suficiente oportunități, înseamnă că te afli într-o perioadă de *secetă*. Îngerii se află aici pentru a te ajuta să te adaptezi la circumstanțele exterioare și să supraviețuiești până când vine „ploaia", care îți aduce partenerul dorit, suportul financiar sau o schimbare benefică.

Invers, atunci când ai prea mult de lucru, prea multe oportunități sau o relație atât de complexă că nu poți ține pasul cu ea, înseamnă că te afli într-o perioadă de *inundație*. Din fericire, îngerii te pot ajuta să rămâi la suprafața apei, să îți cultivi relațiile, să îți îndeplinești angajamentele și să mai reduci din numărul proiectelor asumate.

Un *val de căldură* apare atunci când ai parte de prea mult stres și de prea multe solicitări legate de timp, confruntări, responsabilități sau probleme cu cei dragi. În acest caz, îngerii îți stau la dispoziție și pot interveni în caz de confruntare, pot alina stresul, pot reduce solicitările și te pot întări astfel încât să îți duci la bun sfârșit responsabilitățile asumate.

În sfârșit, atunci când în viața ta apar probleme neașteptate, perturbații subite, accidente, boli, concedieri sau pierderea unei persoane dragi, tu treci printr-un *cutremur*. Și de această dată, există îngeri pe care îi poți invoca pentru a-i ajuta pe cei dragi să ajungă în locul cel mai adecvat pentru ei, pentru a-ți vindeca starea de doliu, pentru a te recupera în urma accidentului (emoțional sau fizic), pentru a te ajuta să îți găsești o slujbă sau să te vindeci de o boală.

Așa cum o hartă meteorologică poate afișa condiții extrem de diferite în diferite părți ale țării, și tu poți experimenta o combinație complexă a categoriilor de mai sus. Uneori poți experimenta toate cele patru stări. Spre exemplu, ai putea fi însetat de susținere, te-ai putea simți copleșit la locul de muncă, ai putea avea un val de responsabilități și ai putea suferi cutremurul unei pierderi.

Din fericire, nu ești singur.

Iar viața și calea pe care mergi nu sunt bătute în cuie. Tu îți poți alege oricând dorești o direcție nouă.

Ca să mă exprim altfel: atunci când sufletul nostru sosește pe Pământ, noi putem decide să ne asumăm un anumit rol și să respectăm o anumită direcție... dar la fel de bine ne putem folosi de liberul nostru arbitru pentru a ne scrie propriul rol pe care dorim să îl jucăm. Destinul nostru nu este un scenariu scris integral. Există foarte multe lucruri care ni se pot întâmpla în continuare.

Cu toții avem opțiunea de a ieși din actualul tipar. Ce-i drept, noi avem un destin asumat, dar avem inclusiv un cuvânt de spus în îndeplinirea acestuia.

Îngerii se află aici pentru a ne călăuzi în procesul de luare a deciziilor, astfel încât să profităm la maxim de liberul nostru arbitru. Ei ne interceptează problemele și ne prezintă diferite oportunități, ne ajută să creștem, să ne transformăm și să gestionăm șansele pe care ni le oferă viața. Ne ajută să vedem lumina, ne călăuzesc și ne scot afară din întuneric. Indiferent cum ți-i imaginezi sau cum îi definești, ca ființe de lumină, ca animale-totem sau în orice alt fel, ei își asumă forma respectivă pentru a te ajuta. Scopul îngerilor nu este de a-ți îndeplini toate dorințele și toate poftele, ci acela de a te ajuta să îndeplinești lucrarea lui Dumnezeu, fie prin vindecarea de o boală, fie prin reclamarea sufletului tău, fie prin ajutarea altor suflete aflate în nevoie.

Aceasta este ocupația lor de mii de ani.

Îți voi spune acum un secret: trebuie să cunoști îngerii potriviți pentru a le cere ce dorești; *trebuie să știi cum să le ceri lucrul respectiv;* trebuie să ai credință, să fii deschis și să colaborezi cu ei... Despre toate aceste lucruri voi vorbi în acest capitol.

ADEVĂRUL LEGAT DE ÎNGERI

Îngerii sunt cunoscuți uneori după numele lor. Spre exemplu, toată lumea a auzit de arhanghelii Mihail și Gabriel. Aceștia sunt doi îngeri puternici, care se luptă de mii de ani cu întunericul, în numele lui Dumnezeu.

Iată ce trebuie să știi despre ei: dat fiind că sunt atât de populari, ei au ajuns să își selecteze misiunile, alegându-le pe cele care îi atrag cel mai mult.

Cele trei caracteristici principale ale îngerilor sunt: faptul că lucrează întotdeauna pentru Dumnezeu, faptul că puterile lor sunt vaste, dar finite, și faptul că dispun la rândul lor de un liber arbitru.

Din această cauză, ei nu sunt complet lipsiți de ego. (Orice ființă care dispune de un liber arbitru are un ego vulnerabil,

solicitările *exclusiv* în termeni pozitivi sau să folosești numai afirmații. Te asigur că nu perpetuezi negativitatea în viața ta atunci când spui: „Corpul meu este slăbit. Nici măcar nu mă mai pot da jos din pat pentru a da perdelele la o parte și pentru a vedea lumina zilei. Te rog, Înger al Luminii, ajută-mă, căci îmi doresc puțină speranță." O astfel de invocație nu face decât să spună lucrurilor pe nume. Atât timp cât accepți adevărul din viața ta și îți dorești să mergi mai departe, tu dai dovadă de tărie și de onestitate.

Tu *poți* merge mai departe. Te *poți* vindeca, iar în viața ta se *pot* întâmpla lucruri minunate. Dacă vei începe să te racordezi la puterea îngerilor în maniera indicată mai sus, viața ta se *poate* schimba.

STUDIU DE CAZ:

Un miracol făcut de Îngerul Compasiunii

Într-o seară, pe când soțul ei ieșise în oraș, Edith o îngrijea pe Emma, fiica ei în vârstă de patru ani, care era bolnavă. Ea a constatat că febra fetiței sale a crescut la 40,5 grade. Edith s-a grăbit la spitalul de urgență, dar până să apară un medic disponibil, Emma și-a pierdut cunoștința. Personalul spitalului a internat-o pe Emma în salonul de îngrijire intensivă, în stare de comă.

Doctorii i-au spus lui Edith că analizele sângelui arătau că Emma avea o formă rară și foarte agresivă de meningită. Era cel mai grav caz de acest fel pe care l-au văzut în foarte mulți ani. Un RMN a arătat că s-au produs deja daune cerebrale, iar doctorii i-au spus lui Edith că acest lucru însemna cel puțin o paralizie, dacă nu chiar moartea. Ei au avertizat-o pe Edith că chiar dacă va ieși din starea de comă și va supraviețui, Emma avea să necesite îngrijiri permanente.

Edith a sunat-o pe sora ei Valerie, care era clienta mea. Valerie a implorat-o să mă sune. Asistenta mea m-a contactat pe linia de urgență și am început să vorbesc la telefon cu Edith. Spiritul mi-a spus

ca acest caz putea fi rezolvat de Îngerul Compasiunii, așa că i-am explicat lui Edith ce trebuia să facă.

În următoarea oră, Edith a stat lângă Emma pe patul de spital al acesteia, invocându-l cu voce tare pe Îngerul Compasiunii să îi salveze viața fiicei sale. Asistentele au încercat să o liniștească, dar Edith a continuat să repete cu voce tare: „Înger al Compasiunii, Înger al Compasiunii, te rog să ne ajuți, te rog să ne ajuți." Soțul lui Edith a sosit la spital, dar Edith a refuzat să se oprească din incantații.

La 1:00 dimineața, Edith continua să invoce numele îngerului, pe patul de spital al fiicei sale. Subit, camera a fost inundată de o lumină. Deși Edith își ținea ochii acoperiți cu palmele și avea fața îngropată în pătura Emmei, lumina a orbit-o pentru o clipă (așadar, nu era o lumină obișnuită). Edith s-a repezit la fereastră pentru a vedea de unde venea lumina, dar nu a văzut nimic neobișnuit în parcarea slab luminată de jos. Ea a văzut însă în geam reflexia unei siluete care stătea în picioare lângă patul Emmei. Ea s-a întors imediat, dar în loc să vadă o asistentă, așa cum se aștepta, a văzut doar un alt flash de lumină, ceva mai slab decât primul. Persoana dispăruse. Chiar atunci, Emma a tușit. Edith a strigat imediat o asistentă și și-a trimis soțul să caute pe cineva. Când cei doi s-au întors, ei au constatat uimiți că Emma se trezise din comă.

Două zile mai târziu, Emma a fost externată, complet vindecată, fără ca medicii să poată găsi vreo explicație.

Atât de mare este puterea Îngerului Compasiunii...

STUDIU DE CAZ:

Un mod nou de a gândi de la Îngerul Credinței

Jill era o mamă singură care își pierduse cu mult timp în urmă credința în Dumnezeu. Când era copil, ea crezuse în Acesta, dar iubitul ei din facultate i-a explicat că era o naivitate să crezi în Dumnezeu, similară cu credința în existența lui Moș Crăciun. Cine îi dădea ei dreptul să creadă în existența unei ființe atotputernice și binevoitoare. În

condițiile în care în lume exista atât de multă suferință? Chiar nu se uita la știri?

Într-o zi, Jill a rupt cartea de rugăciuni pe care i-o daduse unchiul Al când a împlinit 12 ani.

Peste ani, când Jill a ajuns la mine, credința ei era mai mică decât oricând. Tocmai fusese concediată din slujba ei la o companie nonprofit. Iar după luni de căutare a unei slujbe noi a găsit una care i-ar fi plăcut: de directoare de marketing la o bancă de alimente. Din păcate, era doar una din cele 100 de persoane care depuseseră cerere de angajare.

Șomajul lui Jill era pe punctul de a expira. Dacă nu avea să primească slujba, ar fi trebuit să renunțe la apartamentul închiriat, să își retragă copiii de la școală și să se mute la unchiul ei, care îl susținea deja financiar pe fiul ei mai mare (care terminase școala).

Când i-am spus că trebuia să creadă că destinul ei se putea schimba în bine, Jill a obiectat, amintindu-și de cuvintele iubitului ei din facultate, care i-a explicat că acest mod de a gândi – așa-zis pozitiv – era de fapt doar o naivitate. Ce anume o făcea pe ea atât de specială, în condițiile în care în lume prevala atâta suferință? Deși își dorea sincer acea slujbă, ea nu simțea că o merita. Poate că trebuia să mai reducă ștacheta.

Spiritul a început prin a-mi spune că Jill *chiar* era cea mai bună candidată pentru acel post, dar nu putea fi ajutată să înțeleagă acest lucru decât de Îngerul Credinței. Am învățat-o pe Jill cum să invoce acest înger. Mai întâi de toate, ea trebuia să îl roage pe Îngerul Credinței să o ajute să înțeleagă că lucra de fapt pentru Dumnezeu, că Acesta există și că atunci când ne închidem în raport cu El, este ca și cum am trage o draperie pentru ca soarele să nu mai intre în casa noastră. Noi nu anihilăm astfel soarele, însă nu mai avem acces la lumina lui.

Mai târziu, Jill mi-a mărturisit că după acea discuție cu mine, s-a gândit să își șteargă din minte conversația, dar apoi s-a gândit la tot binele pe care îl putea face la banca de alimente. Avea o diplomă universitară, era specializată în marketing și avea conexiuni în întregul oraș. Era probabil mai bine calificată pentru slujbă decât toți ceilalți candidați pentru a transmite mesajul de caritate al băncii de alimente în întreaga lume, ceea ce în ultimă instanță ar fi însemnat hrănirea unui număr mai mare de oameni înfometați. Peste toate, slujba i-ar fi

permis lui Jill să aibă grijă în continuare de copiii ei, scutindu-l astfel pe unchiul Al de o povară financiară în plus.

Prin urmare, în acea seară ea a îngenuncheat lângă pat, la fel cum proceda când era copil, și a spus cu voce tare: „Înger al Credinței, dacă voi obține această slujbă, voi face tot ce știu mai bine. Voi îndeplini lucrarea lui Dumnezeu. Te rog, ajută-mă să cred că pot face acest lucru, că *merit* să fac acest lucru."

Jill a fost chemată la un al doilea interviu chiar a doua zi. Chiar înainte de a intra în sala în care se țineau interviurile, ea a continuat să se roage în șoaptă Îngerului Credinței, după care a intrat și i-a uimit pe angajatori cu viziunea și cu perspectiva ei. Aceștia i-au spus că a obținut slujba chiar înainte de a pleca de la interviu.

Când am vorbit mai târziu în acea după-amiază cu Jill, aceasta era în al nouălea cer, dar puțin tulburată, ca și cum și-ar fi pus nevoile înaintea altora și „s-ar fi amestecat în ordinea Universului". Am asigurat-o că nu era cazul. Dacă nu ar fi fost cea mai bună candidată pentru acea slujbă, rugăciunile sale nu ar fi ajutat-o să o primească în defavoarea altcuiva mai calificat decât ea. Îngerul Credinței știa că Jill avea să se descurce perfect în refacerea brandului de care avea atâta nevoie banca de alimente pentru a putea atrage donatori. Chiar dacă nu ar fi fost ideală pentru acea slujbă, rugăciunile sale ar fi ajutat-o să își păstreze credința că avea să găsească o altă slujbă, mai potrivită pentru ea.

Jill s-a gândit puțin la ce i-am spus.

– Cred că a sosit timpul să mă rog Îngerului Nu-Te-Mai-Lamenta-Și-Spune-Mulțumesc.

Am asigurat-o că nimeni nu o considera o persoană care se lamentează tot timpul și care este lipsită de recunoștință, iar îngerii încă și mai puțin. Credința este o stare de conștiință complexă, iar lui Dumnezeu îi place să vadă că ne punem întrebări. Am încheiat spunându-i lui Jill că eram sută la sută convinsă că Îngerului Recunoștinței i-ar fi plăcut să o asculte cum se roagă.

STUDIU DE CAZ:

Reînnoirea conexiunii cu Îngerul Relațiilor

Încă din clasa a doua, când părinții ei au divorțat, Nicole a avut dificultăți în a-și face prieteni. Ori de câte ori se împrietenea cu cineva, ea se temea că avea să piardă prietenia cu persoana respectivă, așa cum își pierduse tatăl, care se mutase cu o femeie diferită într-un alt stat american. De aceea, decât să riște să trăiască din nou acea durere, ea prefera să se retragă din timp. Dacă cineva o ruga să iasă împreună după ore, ea răspundea prin „poate" și nu se prezenta decât la jumătate din întâlniri. În aceste condiții, nu a trecut mult și Nicole a început să primească din ce în ce mai puține astfel de invitații.

După ce a crescut și a început să își dea întâlniri romantice, Nicole a observat că manifesta același tipar. Chiar dacă îi plăcea sincer un băiat, ea îi spunea că avea o frizură de „tocilar" sau „uita" să îl mai sune când ieșea de la slujbă.

La 30 de ani, Nicole trecuse prin mai multe încercări de relații, dar niciuna nu durase mai mult de câteva întâlniri, și numai din vina ei. Ea se simțea obosită să mai continue acest joc al non-angajamentului.

De aceea, când l-a cunoscut pe Ethan printr-o agenție matrimonială online, ea a decis să aibă cu acesta prima relație serioasă din viața ei. Era timpul să aibă încredere în cineva, și-a spus ea. Timp de doi ani, chiar așa s-au petrecut lucrurile. Subit, ele au luat însă o întorsătură diferită. Într-o zi de duminică, Ethan i-a spus pe neașteptate lui Nicole că aceasta devenise dependentă de el și că el nu era tipul care să se lase legat.

– Cred că a sosit timpul să îți faci propria ta viață, a încheiat el.

De această dată, Nicole era convinsă că nu se va mai simți niciodată în siguranță într-o relație, chiar dacă ar fi reușit vreodată să mai atragă pe cineva în viața ei, lucru de care nu era deloc convinsă, căci se simțea deteriorată și de neiubit. În timp, Nicole a reînceput să iasă la mici întâlniri, dar niciun bărbat nu reușea să o facă să se simtă bine în propria ei piele. Ori de câte ori cineva o chema la o a doua întâlnire, ea îl refuza, chiar dacă îl plăcea. Nicole se temea prea tare de un eventual atașament care să o conducă din nou la frângerea inimii.

În această etapă a vieții sale, Nicole a ajuns la mine. Mi-a spus că avea dureri cronice de stomac pe bază de stres, care au început după divorțul părinților ei și s-au înrăutățit anul trecut. Și astfel am ajuns să discutăm despre relații. Nicole mi-a spus că se temea de angajamentul față de un bărbat mai presus de orice altceva și că nu știa cum să se simtă în siguranță făcând acest pas.

Spiritul i-a transmis să ia legătura cu Îngerul Relațiilor. Am învățat-o cum trebuia să procedeze, cerând cu voce tare ajutorul îngerului. În următoarele câteva luni, Nicole a început să discute când și când cu Îngerul Relațiilor, ori de câte ori se afla la volanul mașinii. Când pleca la cumpărături sau se îndrepta către serviciu, ea îi povestea Îngerului Relațiilor despre temerile și nesiguranțele ei, ca și cum acesta ar fi fost un tovarăș de drum aflat pe scaunul de lângă șofer. „Cum aș mai putea găsi acum pe cineva care să mă accepte așa cum sunt?", încheia de fiecare dată Nicole.

Într-o zi, ea s-a oprit la un magazin naturist pentru a-și reface provizia de frunze de aloe și de papaya, pe care Spiritul i le recomandase de asemenea pentru durerile ei de stomac. În timp ce își parca mașina, Nicole a schimbat puțin registrul:

– Înger al Relațiilor, dar oare există într-adevăr un bărbat potrivit pentru mine? Te rog, te implor, ajută-mă să îl găsesc.

Ajunsă în magazin, Nicole și-a luat cumpărăturile și s-a așezat la coadă la casierie. În timp ce aștepta, i-a atras atenția titlul unui articol dintr-o revistă, care vorbea despre cuplurile care s-au cunoscut la o tabără de yoga. Poate că era un mesaj de la Îngerul Relațiilor, s-a gândit ea. Nicole a început să răsfoiască revista și să citească articolul. După un minut, cineva a bătut-o pe umăr. S-a întors și a văzut un bărbat pe care nu îl cunoștea.

– Nicole! i-a spus el.

Bărbatul i s-a prezentat, spunându-i că se numea Tyler și că au fost colegi de liceu. A întrebat-o aproape imediat dacă nu dorea să bea o cafea cu el pentru a mai depăna amintiri. Ca de obicei, Nicole a ezitat. Nu își amintea deloc de Tyler, așa că s-a gândit că povestea acestuia ar fi putut fi o minciună. Pe de altă parte, acesta părea extrem de fericit să o vadă din nou. De aceea, Nicole a acceptat să se întâlnească cu el într-un loc extrem de public și cu numeroase ieșiri, în care să se servească inclusiv ceai, căci de la cafea o durea stomacul.

Ajunsă acasă, Nicole și-a scos anuarul din liceu și l-a găsit într-adevăr pe Tyler într-o fotografie a clubului pasionaților de contemplarea păsărilor în natură. Ea și-a amintit în sfârșit de el. Fusese un adolescent costeliv care își ducea pretutindeni binoclul cu el și abia dacă ajunsese la pubertate când ea a absolvit liceul. Cu această ocazie, Nicole și-a dat seama că Tyler se maturizase mult de atunci, așa că i-a trimis imediat un SMS, spunându-i acest lucru.

Două zile mai târziu, când a intrat în cafeneaua în care își dăduse întâlnire cu Tyler, Nicole l-a invocat în șoaptă pe Îngerul Relațiilor. Cine știe? Poate că avea să iasă ceva ...

Chiar înainte de a comanda ceaiul, Tyler i-a mărturisit lui Nicole că fusese îndrăgostit până peste cap de ea în liceu. Acest lucru i-a redat lui Nicole încrederea în sine care îi cam lipsea. În continuare, Tyler i-a povestit despre logodnica sa, care l-a părăsit cu o săptămână înainte de nuntă. Deschizându-se, Nicole i-a mărturisit despre propriile sale probleme relaționale. Acest lucru a ajutat-o să se simtă liberată, nu plină de angoasă, așa cum i se întâmpla ori de câte ori povestea despre nesiguranțele sale. Până la despărțirea din acea zi, cei doi își planificaseră deja următoarele trei întâlniri.

În noaptea de dinainte de căsătoria cu Tyler, Nicole s-a rugat cu voce tare Îngerului Relațiilor în camera de hotel în care își petrecea ultima noapte ca femeie nemăritată. În timpul ultimilor ani petrecuți alături de Tyler, ea mai invocase când și când îngerul, cerându-i ajutorul pentru rezolvarea neînțelegerilor ocazionale dintre ea și iubitul ei. De această dată însă, ea nu dorea decât să îi mulțumească îngerului:

– Vreau să știi că nu mă simt deloc neliniștită din cauza angajamentului pe care mi l-am luat. M-ai transformat pentru totdeauna!

Cuvânt de încheiere:

CULTIVA-ŢI CREDINŢA

Există un deficit fantastic de credinţă pe planeta pe care trăim. Chiar dacă foarte mulţi oameni continuă să creadă în Dumnezeu sau într-o sursă superioară, foarte mulţi dintre ei îşi pierd credinţa că se pot vindeca de boală sau de alte nenorociri care le afectează viaţa.

Acest lucru este de înţeles. În lume se întâmplă foarte multe lucruri rele, de la trădările în plan personal la boli şi la războaie. Este foarte greu să te reconciliezi cu astfel de lucruri. Aproape 3,5 miliarde de oameni de pe Pământ nu mai au credinţă.

În realitate, unul din motivele pentru care există atâtea nenorociri pe această planetă este *tocmai* lipsa de credinţă a oamenilor. Atunci când cineva nu mai crede în binele suprem, el se poate purta nesăbuit, cu consecinţe negative dramatice pentru toţi ceilalţi. O astfel de acţiune poate face foarte mulţi alţi oameni să îşi piardă credinţa şi să pună la îndoială existenţa binelui.

Uneori, această nesăbuință poate lua forma violenței. Alteori este ascunsă, așa cum s-a întâmplat la începutul secolului XIX, când noile industrii au început să își deverseze deșeurile chimice și pline cu metale grele în mediul înconjurător, generând o veritabilă epidemie de gușă, cancere și boli psihice. Acest lucru nu s-a întâmplat pentru că lumea în care trăim este în sine un loc malefic, ci pentru că oamenii aflați în poziții de putere și-au pierdut credința (inclusiv cea în menirea lor superioară) de-a lungul drumului, expunându-și muncitorii și pe ceilalți locuitori ai orașului în care se aflau la substanțe chimice netestate în interesul profitului pe termen scurt.

În zilele noastre, foarte mulți oameni se luptă cu o sănătate precară. Este foarte ușor să te înfurii pe viața atunci când tu sau cineva din familia ta ești/sunteți bolnav/bolnavi, sau pur și simplu când auzi în jur atâtea povești sinistre legate de boli și de nenorociri. Este foarte ușor să te simți în nesiguranță, neprotejat și prins în capcana unei lumi a fricii și a dezamăgirii.

Recomandarea mea este totuși să îți aduci întotdeauna aminte de acest adevăr: tu ai tot dreptul din lume să trăiești o viață frumoasă și bună. Tu *meriți* să trăiești o astfel de viață. *Există o viață frumoasă și bună care te așteaptă.* Iar fundamentul oricărei vieți frumoase este o stare de sănătate perfectă. Prin urmare, tu meriți să te vindeci și să te conectezi cu mecanismele de regenerare ale corpului tău. Cu alte cuvinte, tu meriți să fii fericit și să te simți bine.

Nu viața însăși dă lucrurile peste cap, ci oamenii care uită de esența și de credința lor, luând decizii nesăbuite.

În acest caz, cel mai bun lucru pe care îl poți face în fața haosului înconjurător este să îți cultivi credința, nu să ți-o diminuezi.

Oamenii fără credință pășesc prin această viață cu ochii fizici deschiși, dar rămân orbi în fața mâinilor lui Dumnezeu și ale Universului care încearcă să îi ajute. Îi aduc argumente

convingătoare, explicând de ce nu cred, și îi conving inclusiv pe alții că trăiesc într-o lume nesigură și tristă. Cum s-ar spune, orbii îi conduc pe alți orbi.

Nu lăsa știrile și încercările fizice prin care treci personal să îți zdruncine credința. Dimpotrivă, cultiv-o și mai abitir, astfel încât să devină parte integrantă din sufletul tău, saturându-ți astfel întreaga ființă. Acest proces are nevoie de practică și de răbdare. În această direcție, nu ar strica să invoci o vreme Îngerul Credinței.

Dacă ți se pare prea greu să îți accesezi credința, încearcă următorul exercițiu de vizualizare: imaginează-ți credința ca pe o frânghie aurie care coboară din cer. Prinde această frânghie cu mâna și trage de ea, ca și cum ai activa un clopoțel din cer.

Dacă ai convingerea că, mai devreme sau mai târziu, credința va veni la tine, aceasta va pătrunde într-adevăr în inima, în sufletul, în spiritul și în corpul tău. Când vei experimenta în sfârșit focul credinței și vei începe să trăiești la unison cu slava și cu virtutea ei, calea pe care trebuie să mergi îți va deveni mult mai vizibilă. Credința este ca un far călăuzitor, ajutându-te să vezi pe unde trebuie să o apuci pentru a părăsi calea disperării și pentru a-ți recupera starea de sănătate.

Dacă vei respecta recomandările din această carte, viața ta va începe să se transforme, iar tu vei începe să înțelegi că Dumnezeu, Spiritul și Lumea Îngerilor își doresc cu adevărat ca noi să înflorim pe acest pământ. La fel ca o lumânare de la care pot fi aprinse mii de alte lumânări, tu vei deveni astfel o lumină ce poate inspira mii de alte persoane să o apuce pe aceeași cale.

Te binecuvântez pe tine și călătoria ta.